



# Unser Programm für das erste Halbjahr 2019

---

**1. Januar 2019  
bis  
30. Juni 2019**

November 2018

Liebe Billabong-Freunde, Mitglieder, Förderer und Interessierte,

ein turbulentes und aufregendes Jahr liegt hinter uns, und ein neues spannendes 2019 liegt vor uns. Bereits seit einem Jahr sind wir nun in unseren neuen Räumen in der Graf-von-Stauffenberg-Allee 46b, und wir fühlen uns hier sehr heimisch. Endlich sind wir angekommen, und es ist immer wieder ein tolles Gefühl, diese Räume zu betreten.

Wir haben unser Angebot mit den vielfältigen Kursen weiter ausgebaut, und unser Team hat sich vergrößert. Das Repair Café, das einmal im Monat stattfindet, hat sich gut etabliert, und auch das Angebot der Offenen Treffen konnten wir erweitern. Anja Hohmann hat die Qualifizierung zur ausgebildeten Elternbegleiterin erlangt und wird das Beratungsangebot bei Billabong leiten und weiter ausbauen. Mit Harriet Papastefanou haben wir eine ausgebildete Maltherapeutin an Bord, die den kreativen Bereich bei Billabong leitet.

Ein bewegendes Ereignis für uns alle war in diesem Jahr die offizielle Einweihungsfeier im September. Viele Freunde, Bekannte, Mitstreiter, Förderer, Mitglieder, Interessierte sowie auch Vertreter anderer Riedberger Vereine und Vertreter aus Stadt und Politik waren gekommen, um diesen Tag mit uns zu feiern. Sie würdigten die stetige, hartnäckige und manchmal auch etwas chaotisch anmutende Arbeit der Vereinsdamen und sprachen viel Lob und Respekt aus. Das hat uns doch das ein oder andere Mal zu Tränen gerührt, aber auch unendlich stolz gemacht. Diese Momente bestätigen uns immer wieder, dass wir einen guten Beitrag für die Gesellschaft und die Gemeinschaft im Stadtteil leisten.

**Herzlichen Dank dafür an alle, die diesen Weg mit uns gemeinsam gegangen sind und weiterhin gehen werden!**

Als krönenden Abschluss für 2018 konnten wir nach langer Vorbereitungszeit endlich unser eigenes Billabong Café eröffnen. Es startete im September mit dem Wochenendfrühstück, und im November konnten wir mit der Öffnung an den Wochentagen starten. Ein weiterer lang gehegter Traum des Billabong Teams hat sich somit auch erfüllt. Wir haben noch viele Ideen im Kopf und freuen uns auf 2019!

**Wir wünschen euch viel Spaß mit unserem vielfältigen Programm!**

***Es grüßt euch das Team des Billabong Familienzentrum Riedberg e.V.***



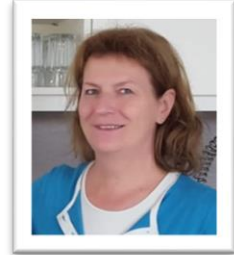
## Das Team vom Billabong Familienzentrum und Mehrgenerationenhaus am Riedberg



*Harriet Papastefanou*



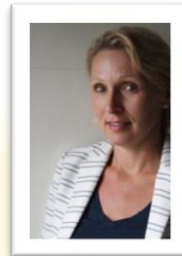
*Anja Hohmann*



*Eva Maercz*



*Judith McCrory*



*Sabine Fiedler*



*Karin Eule*



*Simone Hoppe*



*Claudia Spahn*

Offene Treffen .....	7
Elternfrühstück .....	7
Krabbelcafé Drop In(klusive).....	7
Café Continental.....	8
Kreativtreff .....	8
Filzen mit Kindern.....	9
Zwillingstreff .....	9
Repair Café .....	10
Kinderbetreuung.....	11
Babysitterbörse .....	11
Schwangerschaft, Rückbildung & Baby .....	12
Individuelle Einzel-Geburtsvorbereitung zu Hause.....	12
Geburtsvorbereitung PLUS für Frauen und Paare .....	13
Yoga für Schwangere .....	14
Outdoor-Mamas .....	15
Yoga für Mama.....	16
Fitness für Mama.....	16
Yoga & Pilates für Mama .....	17
FABEL® (12 bis 28 Wochen) NEU ab Januar 2019 .....	18
Kreativ- & Musikkurse.....	19
Musik für kleine Ohren / Musikgarten für Babys Altersgruppe 6 bis 18 Monate .....	19
Musikgarten Phase 1 – Altersgruppe 18 Monate bis 3 Jahre .....	20
Schauspielkurs für Kinder von 5-7 Jahre .....	21
Schauspielkurs für Kinder von 8 – 12 Jahre.....	21
Schauspielkurs für Erwachsene.....	22
Computer und Roboter verstehen bzw. selber bauen .....	23
Forscherwerkstatt für Kinder von 8-11 .....	24
Begleitetes Malen für Erwachsene.....	25
Begleitetes Malen für Kinder ab 4 Jahre .....	25
Mal- und Zeichenkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene .....	26
Bewegung für Klein & Groß.....	27
Kinder in Bewegung mit Spannung, Spiel & Spaß (ab 11 Monate bis 30 Monate).....	27
Fitness für Väter .....	28

Faszientraining für jeden (Frauen und Männer) .....	28
Faszientraining für Männer .....	29
Crossfit und Stretch .....	30
Workout nach Latino Musik .....	31
LINEDANCE für Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene .....	31
Ägyptischer Bauchtanz .....	32
PILATES und STRETCH .....	32
Gesundheitsschützendes Qigong .....	33
Tai Chi und Meditation .....	34
Rückenschule .....	34
Taekwondo/Selbstverteidigung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene .....	35
ZUMBA ® 4 TEENS .....	36
ZUMBA® .....	36
Sivananda – Yoga für Erwachsene .....	37
Yoga XL .....	37
Demi Ballett – Tanz für Menschen mit und ohne Demenz .....	38
Sprachen & Schule .....	39
Elternttraining zur Hausaufgabensituation .....	39
Deutsch als Fremdsprache A1 – C1 .....	40
Helen Doron English for Kids .....	40
Chinesisch für Kinder und Erwachsene .....	42
Sonstige Kurse & Veranstaltungen .....	43
Workshop: Integration Familie und Arbeit .....	43
Workshop für werdende Eltern. Einfach mehr als Säuglingspflege! .....	44
Entspannt Stiefmutter sein – Das Patchwork auf Augenhöhe- Seminar .....	45
Beratung bei Depressionen nach der Geburt .....	46
Hebammensprechstunde .....	46
Familienberatung .....	47
Malthherapie .....	48
Unsere Räume kann man mieten .....	51
Was Euch erwartet in 2019 .....	52
Wo findet ihr uns? .....	53
Billabong – Wer, Wie Was? .....	54

## Für unsere Arbeit brauchen wir Unterstützer!

Das Familienzentrum/Mehrgenerationenhaus Billabong ist die Freizeit- und Begegnungsstätte am Riedberg.

Unsere Angebote für Senioren, Ferienspiele für Kinder, unsere zahlreichen Sprach-, Kunst- und Sportkurse für die großen und kleinen Bewohner sowie unsere Angebote für werdende und junge Eltern werden von vielen Riedbergern genutzt und geschätzt und sind aus dem Bild des Stadtteils nicht mehr wegzudenken.

Im Oktober 2017 sind wir in unsere neuen eigenen Räume in der Graf-von-Stauffenberg-Allee 46b eingezogen, um der großen Nachfrage nach unserem Angebot gerecht werden zu können. Daher brauchen wir euch! Wenn ihr unser Angebot selbst nutzt oder schätzt, unterstützt uns, damit wir wie gewohnt für euch da sein können!

**Werdet Mitglied** für **nur 36€** im Jahr. Dieser Beitrag ist ein Familienbeitrag und für Mitglieder sind einige Angebote preisgünstiger.

### **Spendet uns eure Zeit oder euer Know How**

Jede helfende Hand ist herzlich willkommen! Unterstützen Sie den Verein aktiv mit Ihren Ideen. Ob als Kursleiter, TeamerIn oder im Ehrenamt, ob regelmäßig oder nur ein-/ zweimal im Jahr. Unser Verein bietet vielfältige Möglichkeiten, sich selbst einzubringen und aktiv das Vereinsleben mitzugestalten.

**Sammelt** auf einer **Feier** oder einem **Kuchenverkauf** für uns. Durch Geld- und Sachspenden können wir unsere Angebote stetig ausbauen und unsere Räume weiter gestalten.

### **So können Sie Mitglied werden:**

**Antrag zum Download auf unserer Webseite**  
**<http://www.billabong-family.de/mitglied-werden.html>**

**Antrag per Mail anfordern unter**  
**[info@billabong-family.de](mailto:info@billabong-family.de)**

**Antrag während der Büroöffnungszeiten im Familienzentrum abholen**  
**Graf-von-Stauffenberg-Allee 46b**

## Offene Treffen

### Elternfrühstück

Gemütlich frühstücken und gleichzeitig neue und nette Leute kennenlernen. Alle Mütter, Väter, Großeltern sind herzlich eingeladen, und für die Kleinen haben wir eine schöne Spielecke. Es gibt frische Brötchen und Laugengebäck, Obst, Vegetarisches, Wurst, Käse und vieles mehr, was man zu einem leckeren gesunden Frühstück braucht.

**Leitung:**

Claudia Spahn

**Termine:**

Jeden Mittwoch von 9.30 – 11.30 Uhr  
im Café des Billabong Familienzentrum

**Kursgebühr:**

Unkostenbeitrag

**Anmeldung an:**

info@billabong-family.de

**Ort:**

Billabong Familienzentrums



### Krabbelcafé Drop In(klusive)

Drop In(klusive) ist ein offener und kostenfreier Treff für alle Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern, die sich informieren und austauschen, gemeinsam mit anderen Eltern und Kindern spielen, essen und trinken wollen. Insgesamt 99 Drop In(klusive) Standorte gibt es in Hessen, und alle werden mit Landesmitteln vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration und von der Karl-Kübel-Stiftung für Kind und Familie gefördert. Wir freuen uns, einer dieser Standorte zu sein und so unserem Stadtteil ein neuen Treff anbieten zu können.

**Leitung:**

Claudia Spahn

**Termine:**

Jeden Freitag von 15.00 – 18.00 Uhr

**Kursgebühr:**

Keine

**Anmeldung an:**

info@billabong-family.de

**Ort:**

Billabong Familienzentrum



## **Café Continental**

Alt und Jung haben endlich die Möglichkeit, sich am Riedberg ganz ungezwungen und ohne Anmeldung zu treffen, sich kennen zu lernen und auszutauschen. Bei selbstgebackenem Kuchen und Kaffee in gemütlicher Runde beisammen sein. Vielleicht spielen wir auch gemeinsam das ein oder andere Gesellschaftsspiel. Ihre Ideen sind willkommen! Ohne Anmeldung, einfach vorbeikommen. Wir freuen uns auf Sie.

**Leitung:**

Inge

**Termine:**

Jeden Donnerstag von 15.30 – 17.30 Uhr im Café des Billabong Familienzentrums

**Kursgebühr:**

Keine

**Anmeldung an:**

info@billabong-family.de

**Ort:**

Billabong Familienzentrum

## **Kreativtreff**

Der Kreativtreff richtet sich an Erwachsene jeden Alters auf dem Riedberg, denn Kreativität, Fingerfertigkeit und Freude am Erlernen von neuen Techniken sind auf kein Alter beschränkt. In regelmäßigen Treffen werden immer wieder neue Themen aus der Kreativwelt angeboten und unter einer professionellen Anleitung vermittelt. In einer geselligen Runde kann man sich austauschen, gemeinsam Neues entstehen lassen und auch gern eigene Ideen und Vorschläge für die Gestaltung des Treffs einfließen lassen.

**Leitung:**

Harriet Papastefanou

**Termine:**

Jeden Donnerstag von 10.00 – 13.00 Uhr

**Kursgebühr:**

Keine

**Anmeldung an:**

info@billabong-family.de

**Ort:**

Billabong Familienzentrum





## Filzen mit Kindern

Mit bunter Märchenwolle und speziellen Nadeln etwas Einzigartiges gestalten, das ist beim Filzen ganz leicht möglich. Mit viel Fantasie und ein bisschen Geduld kannst du hier kreativ werden. Vom Osterei zur Weihnachtskugel bis zum Kuschtier, fast alles ist möglich. Kinder ab 6 Jahren können ohne Anmeldung einfach vorbeikommen.

**Leitung:**

Harriet Papastefanou

**Termine:**

Jeden Mittwoch von 16.00 – 17.30 Uhr

**Kursgebühr:**

Unkostenbeitrag 3€

**Anmeldung an:**

info@billabong-family.de

**Ort:**

Billabong Familienzentrum



## Zwillingstreff

Wir sind eine Gruppe von Zwillingmamas, die sich regelmäßig 1x im Monat zusammen mit unseren Kindern zum gemeinsamen Austausch, Spielen und Freunde finden treffen wollen, und haben deshalb den offenen Zwillingstreff ins Leben gerufen. Die Treffen sind kostenfrei.

Wir freuen uns, wenn sich unser Kreis noch erweitert und laden alle Zwillingmamas und –papas von Kindern jeden Alters zu unseren Treffen ein. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich – einfach vorbeikommen und „Hallo“ sagen.

Wir freuen uns natürlich auch über alle, die uns in unserem Zwillingalltag helfend zur Hand gehen wollen z.B. mit Kinderbetreuung, Babysitten, Spazierengehen mit den Kids und vieles mehr. Wer hieran Interesse hat, kann gerne zu unseren Treffen kommen, um Kontakte zu knüpfen.

**Leitung:**

Zwillingmamas

**Termine:**

Feste Termine, genaue Daten zu finden auf [www.billabong-family.de](http://www.billabong-family.de) unter Offene Treffen

**Kursgebühr:**

Keine

**Anmeldung an:**

info@billabong-family.de

**Ort:**

Billabong Familienzentrum



## Repair Café

Was soll man tun, wenn man feststellt, dass der Toaster oder das Bügeleisen seinen Geist aufgegeben hat.

Handwerklich und technisch eher unbegabt, der Kostenvoranschlag der Reparatur teurer als das Gerät selbst? Da bleibt nur die Entsorgung und Neuanschaffung...

Wir haben die Lösung – am 25.10.2017 wurde das erste Repair Café am Frankfurter Riedberg aus der Taufe gehoben und findet regelmäßig einmal im Monat von 18-20 Uhr in den Räumlichkeiten von Billabong statt. Wir als Familienzentrum und Mehrgenerationenhaus möchten dem (Elektro-) Schrott den Kampf ansagen und die Riedberger zum Reparieren ihrer geliebten, aber defekten Dinge animieren. Gemeinsam etwas wieder zum Leben zu erwecken, gemeinsam Spaß haben und sich austauschen zu können, das steht aber tatsächlich noch vor der Reduktion der Unmengen an Müll.

Billabong sucht immer wieder Menschen, die sich beim Repair Café ehrenamtlich engagieren möchten. Sind Sie vielleicht ein Elektriker im Ruhestand oder eine Näherin, die Zeit und Lust haben in geselliger Runde anderen Menschen und deren defekten und reparaturbedürftigen Teilen zu helfen. Sind Fahrräder Ihre Leidenschaft? Sind Sie Schreiner und können anderen bei der Reparatur kleiner Möbel zur Hand gehen?

Das Riedberger Repair Café soll keine Konkurrenz für Reparatur-Profis sein, vielmehr sollen die „Kunden“ zur angeleiteten Selbstreparatur gebracht werden. Das Interesse am Reparieren soll geweckt werden, außerdem wird auch auf die wenigen Reparatur-Profis in der Umgebung hingewiesen. Repair Cafés sind keine Profit-Veranstaltungen, alles läuft ehrenamtlich und auf Spendenbasis.

Die Damen Harriet Papastefanou und Anja Hohmann von Billabong sind der Meinung, dass jeder Frankfurter Stadtteil ein Repair Café vertragen kann, so auch der Riedberg.

Wer also dabei sein möchte oder jemanden kennt, der jemanden kennt, meldet sich bitte unter 069-98957795 oder schreibt eine E-Mail an [info@billabong-family.de](mailto:info@billabong-family.de) oder schickt einen kurzen Brief an Billabong Familienzentrum Riedberg e.V., Graf-von-Stauffenberg-Allee 46b, 60438 Frankfurt.

Auch Menschen, die beim Getränke- oder Snackverkauf oder beim Auf- und Abbau mithelfen möchten, sind uns herzlich willkommen.

### Leitung:

Harriet Papastefanou

### Termine:

Mittwochs 18.00 – 20.00 Uhr

30.1.2019, 27.2.2019, 27.3.2019, 29.5.2019, 26.6.2019

### Kursgebühr:

Kostenfrei

### Anmeldung an:

[info@billabong-family.de](mailto:info@billabong-family.de)

### Ort:

Billabong Familienzentrum



## Kinderbetreuung

### **Babysitterbörse**

Die Babysitterbörse wird als neuer Service von Billabong für die Anwohner unseres Stadtteils angeboten. Ob rüstige Senioren als Freizeitgroßeltern oder Schüler, die ihr Taschengeld ein wenig aufbessern wollen – jeder, der sich an dieser aktiven Nachbarschaftshilfe beteiligen möchte, kann sich gern an uns wenden.

Sie können sich als Babysitter bei uns listen lassen und durchlaufen einen Aufnahmeprozess für unsere Kartei. Auch Angebote wie Erste Hilfe und andere Kurse speziell zu diesem Thema werden zukünftig über uns angeboten.

Oder suchen Sie einen Babysitter für Ihre Kinder und verlassen sich in diesem Thema gern auf Empfehlungen? Wir helfen Ihnen gern. Bitte beachten Sie, dass wir keine Tagesmütter oder Haushaltshilfen vermitteln. Es handelt sich um Babysitter, die temporär ihre Dienste anbieten und nicht für eine tägliche und regelmäßige Betreuung zur Verfügung stehen können z.B. auf Grund von Schulbesuch usw. Die Babysitter sind teilweise auch minderjährig, auch das bitten wir zu beachten.

Für den weiteren Ausbau dieses Projektes suchen wir noch einen oder gern auch zwei ehrenamtliche ProjektbetreuerInnen.

**Mehr Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei uns im Büro!**



# Schwangerschaft, Rückbildung & Baby

---

## Individuelle Einzel-Geburtsvorbereitung zu Hause

Manchmal ist ein Geburtsvorbereitungskurs in der Gruppe einfach nicht das Passende – aus ganz unterschiedlichen Gründen:

- Die Arbeit lässt einen normalen Abendkurs zeitlich nicht zu.
- Die erste Geburt ist noch nicht allzu lange her – eigentlich würde eine kompakte Auffrischung reichen.
- Es fehlt ein Babysitter fürs große Kind, ein Crashkurs zu Hause passt einfach besser.
- Die letzte Geburt ist schwierig verlaufen – darüber zu sprechen, wäre in der Gruppe schwierig.
- Es ist bereits ein Kaiserschnitt geplant – die Vorbereitung soll sich darauf beschränken.

Dafür gibt es eine ganz einfache Lösung:

Individuelle Einzel-Geburtsvorbereitung bei Ihnen zu Hause!

Der Zeitumfang und die Themenschwerpunkte werden vorab nach Ihren Wünschen abgesprochen, das notwendige Material bringt die Kursleiterin mit.

Mögliche Inhalte der Einzel-Geburtsvorbereitung können sein:

- Reflexion vorheriger Geburtserfahrungen: was soll diesmal anders laufen?
- Informationen zum Geburtsbeginn, dem Geburtsablauf und den einzelnen Phasen der Geburt
- Gebärhaltungen, Atemübungen und Entspannungsmöglichkeiten für die Geburt
- Wie kann der Partner oder die Begleitperson gut unterstützen?
- Ablauf und gute Gestaltung einer Kaiserschnitt-Geburt
- Die Wehen meistern: natürliche und medikamentöse Schmerzlinderung
- Die ersten Wochen mit dem Baby: Informationen und Tipps zum Wochenbett, zum Stillen und zur Säuglingspflege

### Leitung:

Melanie Weimer, Dipl.-Pädagogin, GfG-Geburtsvorbereiterin®, Systemische Beraterin (DGSF)

### Termine:

nach Absprache

### Kursgebühr:

40 € pro Stunde (plus Anfahrtskosten 0,35 €/km)

### Anmeldung an:

melanie@weimer-familienbildung.de  
info@billabong-family.de

### Kontakt:

Nähere Informationen erhalten Sie gerne direkt bei Melanie Weimer unter Tel. 069 – 53098687, E-Mail melanie@weimer-familienbildung.de oder unter [www.weimer-familienbildung.de/geburtsvorbereitung](http://www.weimer-familienbildung.de/geburtsvorbereitung).

### Ort:

Billabong Familienzentrum  
Bei den Teilnehmenden zu Hause

## Geburtsvorbereitung PLUS für Frauen und Paare

„Die Geburt sollte für eine Frau die Stunde ihrer größten Würde sein.“ (Pierre Vellay)

In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, sich intensiv auf die Geburt Ihres Babys vorzubereiten. Fundierte Informationen, abwechslungsreiche Übungen sowie praktische Tipps sorgen dafür, dass Sie als werdende Mutter und als werdender Vater gestärkt in eine selbstbestimmte Geburt gehen.

Die Kurse sind für Erstgebärende genauso geeignet wie für Frauen und Paare, die ein weiteres Kind erwarten.

Zu den Inhalten des Kurses gehören:

- Informationen zum Geburtsbeginn, dem Geburtsablauf und den einzelnen Phasen der Geburt
- Gebärhaltungen, Atemübungen und Entspannungsmöglichkeiten für die Geburt
- Wie kann der Partner oder die Begleitperson die Gebärende konkret unterstützen?
- Die Wehen meistern – natürliche und medikamentöse Schmerzlinderung
- Informationen und Tipps zum Wochenbett, zum Stillen und zu den ersten Wochen mit dem Baby
- Und worin liegt nun das PLUS dieser Kurse...?
- Individualität statt Ideologie: Egal, ob Sie sich für eine Geburt in einer Klinik entschieden haben, ob Sie eine Haus- oder Geburtshausgeburt anstreben oder ob Sie sich auf einen geplanten Kaiserschnitt vorbereiten, Sie sind gleichermaßen herzlich willkommen und richtig in diesem Kurs!
- Mehr als nur ein Kurs: Sie lernen andere Frauen und Paare meist aus Ihrer Umgebung kennen, die im gleichen Zeitraum ein Baby erwarten. Oft entstehen in den Kursen Kontakte und Freundschaften, viele Familien treffen sich auch nach der Geburt weiter.
- Persönliche Beratung bei Bedarf: Manchmal gibt es Fragen, die über die allgemeinen Kursthemen hinausgehen. Ob es um eine besondere Situation in der Schwangerschaft geht, ob Sie Ängste in Bezug auf die Geburt haben.
- Sie können die Kursleiterin, die ausgebildete Systemische Beraterin ist, auf alle Themen ansprechen, auf Wunsch auch unter vier Augen.
- Vorbei ist nicht vorbei: Ergänzend zum Kurs wird ein kostenloses Nachtreffen angeboten, bei dem es die Gelegenheit zum Wiedersehen und zur Reflexion der Geburtserfahrung gibt.

### Leitung:

Melanie Weimer, Dipl.-Pädagogin, GfG-Geburtsvorbereiterin®, Systemische Beraterin (DGSF)

### Termine:

Dienstags, 19.30 – 21.30 Uhr, 7 Abende

Kurs 1/2019: 29.01.2019 – 19.03.2019 (kein Kurstreffen am 19.02.2019)

Kurs 2/2019: 30.04.2019 – 11.06.2019

Kurs 3/2019: 13.08.2019 – 24.09.2019

Kurs 4/2019: 22.10.2019 – 04.12.2019

### Kursgebühr:

120 € für Frauen, 160 € für Paare

Manche Krankenkassen erstatten einen Teil der Kursgebühr. Dazu erhalten Sie am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung mit allen notwendigen Daten.

### Anmeldung an:

[melanie@weimer-familienbildung.de](mailto:melanie@weimer-familienbildung.de)

[info@billabong-family.de](mailto:info@billabong-family.de)

**Kontakt:**

Nähere Informationen erhalten Sie gerne direkt bei Melanie Weimer unter Tel. 069 – 53098687, E-Mail [melanie@weimer-familienbildung.de](mailto:melanie@weimer-familienbildung.de) oder unter [www.weimer-familienbildung.de/geburtsvorbereitung](http://www.weimer-familienbildung.de/geburtsvorbereitung).

**Ort:**

Billabong Familienzentrum

## **Yoga für Schwangere**

Mit Yoga in der Schwangerschaft werden Körper, Seele und Geist gekräftigt. Ein ausgleichender Übungsweg – ideal für die aufregende und durch Veränderungen geprägte Zeit der Schwangerschaft. Immer im Mittelpunkt des Kurses steht das Wohlbefinden der werdenden Mutter und des noch ungeborenen Kindes.

Dehnung und Entspannung sind wesentliche Bestandteile des Kurses. Die Schwangeren werden im Yoga angeleitet, ihren Körper bewußt wahrzunehmen, die Konzentration auf den Atemfluss zu lenken und Vertrauen zu sich selbst zu finden. „Yoga für Schwangere“ kann während der ganzen Dauer der Schwangerschaft bis kurz vor der Entbindung praktiziert werden.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch, etwas zu trinken und bei Bedarf ein Kissen zum Unterlagern mit. Sportschuhe sind nicht notwendig. Yogamatten sind vorhanden.

**Leitung:**

Team Schnuller-Loft

**Termine:**

9.45 – 10.45 Uhr

Immer montags

Genaue Kursdaten unter: [www.schnuller-loft.de](http://www.schnuller-loft.de)

**Kursgebühr:**

Bei 8 Einheiten à 60 Minuten: 110 €

**Anmeldung an:**

[info@schnuller-loft.de](mailto:info@schnuller-loft.de)

**Kontakt:**

Schnuller-Loft Tanja Berr 0172 – 6979693

**Ort:**

Billabong Familienzentrum



## Outdoor-Mamas

Hinter diesem Kurs versteckt sich unser Sportangebot für Mütter in der Natur, als Rückbildung geeignet. Sobald der Frühling beginnt, nehmen wir gemeinsam den Kinderwagen (alle Formen der Wägen und Buggys sind dafür geeignet) und gehen nach draußen an die frische Luft. Eine Kombination aus Ausdauertraining und Kräftigung unter Einsatz verschiedener Kleingeräte wie zum Beispiel kleine Bälle oder Gummibänder. Auch eine Parkbank kann manchmal zum Trainingsgerät werden.

Dieses Training ist optimal als Ergänzung zur Rückbildung oder wenn Ihr Baby schon etwas älter ist. Möchten Sie diesen Kurs als ersten und evtl. einzigen Kurs nach der Entbindung buchen, bitte zunächst eine E-Mail an uns schreiben.

Bitte bringen Sie ausreichend Getränke, atmungsaktive, wettergerechte Sportkleidung, feste Turnschuhe, Sonnen- oder Regenschutz sowie eine Decke mit.

Bei Bedarf auch mal einen Tragegurt für Ihr Baby einpacken. Parkmöglichkeiten sind ausreichend vorhanden.

### Leitung:

Team Schnuller-Loft

### Termine:

9.30 – 11 Uhr

Immer montags ab ca. April (nur Frühjahr / Sommer) Genaue Kursdaten unter: [www.schnuller-loft.de](http://www.schnuller-loft.de)

### Kursgebühr:

Bei 9 Einheiten à 90 Minuten: 125 €

### Anmeldung an:

[info@schnuller-loft.de](mailto:info@schnuller-loft.de)

### Kontakt:

Schnuller-Loft Tanja Berr 0172 – 6979693

### Ort:

Treffpunkt vor dem Jugendhaus am Riedberg, Friedrich-Dessauer-Str. 4-6



## Yoga für Mama

Ca. 6 bis 8 Wochen nach der Entbindung wird ein Rückbildungskurs empfohlen. Daher bieten wir Ihnen Kurse wie zum Beispiel „Yoga für Mama“ an. Hierbei handelt es sich um eine Yoga-Rückbildung.

In einem Yogakurs wird traditionell viel Wert auf Atmung, Haltung und Kräftigung gelegt. Weiterhin legen wir bei Schnuller-Loft den Schwerpunkt dieser Kurse auf die Wahrnehmung und Kräftigung des Beckenbodens und Schließung der Bauchdecke.

Ebenfalls kommen zahlreiche Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und zur Verbesserung der Körperhaltung im Baby-Alltag zum Einsatz. Entspannungsübungen und Stretching runden die Stunde ab.

Der Nachwuchs kann gerne zum Kurs mitgebracht werden. Die Kleinen bekommen ihre eigene Gymnastikmatte und je nach Alter eine „Spielbeschäftigung“ in Form von Babytrainern und Spielebögen. Ebenfalls werden wir Übungen in den Kurs integrieren, welche Mutter und Kind gemeinsam ausführen können — auch als kleine Anregung für ein eigenes Training zu Hause. Bitte bringen Sie ein großes Handtuch, eine Babydecke und etwas zu trinken mit. Sportschuhe sind nicht notwendig. Gymnastik- oder Yogamatten für Sie und Ihr Baby sind vorhanden.

### Leitung:

Team Schnuller-Loft

### Anmeldung an:

info@schnuller-loft.de

### Termine:

11.00 – 12.00 Uhr immer montags  
Genauere Kursdaten unter: [www.schnuller-loft.de](http://www.schnuller-loft.de)

### Kontakt:

Schnuller-Loft Tanja Berr 0172 -  
6979693

### Kursgebühr:

Bei 8 Einheiten à 60 Minuten: 139 €

### Ort:

Billabong Familienzentrum

## Fitness für Mama

Ca. 6 bis 8 Wochen nach der Entbindung wird ein Rückbildungskurs empfohlen. Daher bieten wir Ihnen Kurse wie zum Beispiel „Fitness für Mama“ an, dieses ist eine Fitness-Rückbildung. Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der Wahrnehmung und wieder Kräftigung Ihres Beckenbodens nach der Geburt. Auf Ihre Situation angepasste Bauchübungen fördern das Schließen der Bauchdecke. Ebenfalls kommen zahlreiche Übungen für die Rückenmuskulatur und für eine gute Körperhaltung im Alltag zum Einsatz. Kleingeräte wie kleine Bälle oder Gummibänder werden genutzt, Kraft und Ausdauer gefördert.

Der Nachwuchs kann gerne zum Kurs mitgebracht werden. Die Kleinen bekommen ihre eigene Gymnastikmatte und je nach Alter eine „Spielbeschäftigung“ in Form von Babytrainern und Spielebögen. Ebenfalls werden wir Übungen in den Kurs integrieren, welche Mutter und Kind gemeinsam ausführen können – auch als kleine Anregung für ein eigenes Training zu Hause.

Für unseren Aufbaukurs sollten Sie bereits einen Rückbildungskurs belegt haben (bei uns oder auch woanders) und/oder Ihr Baby sollte mind. 4 bis 5 Monate alt sein. Der Basiskurs ist als erster Kurs nach der Entbindung möglich.

Bitte bringen Sie Sportschuhe, ein Handtuch, bequeme Sportkleidung, eine Babydecke und etwas zu trinken mit. Gymnastikmatten für Sie und Ihr Baby sind vorhanden.



**Leitung:**

Team Schnuller-Loft

**Termine:**

9.45 – 10.45 Uhr Aufbau-Kurs

11.00 – 12.00 Uhr Basis-Kurs Immer donnerstags

Genauere Kursdaten unter: [www.schnuller-loft.de](http://www.schnuller-loft.de)**Kursgebühr:**

Bei 8 Einheiten à 60 Minuten: 139 €

**Anmeldung an:**[info@schnuller-loft.de](mailto:info@schnuller-loft.de)**Kontakt:**

Schnuller-Loft Tanja Berr 0172 - 6979693

**Ort:**

Billabong Familienzentrum

## Yoga & Pilates für Mama

Ca. 6 bis 8 Wochen nach der Entbindung wird ein Rückbildungskurs empfohlen. Oftmals können sich viele Mütter zu Beginn ihrer Rückbildung nicht entscheiden, ob sie lieber Yoga oder Pilates machen möchten. Daher bieten wir Ihnen unser Kurskonzept „Yoga & Pilates für Mama“ an. Hier kombinieren wir das Gute aus beiden Trainingsformen: Das sehr gezielte Beckenbodentraining der Pilatesmethode und die bewusste Dehnung und Entspannung der Yogalehre.

Der Nachwuchs kann gerne zum Kurs mitgebracht werden. Die Kleinen bekommen ihre eigene Gymnastikmatte und je nach Alter eine „Spielbeschäftigung“ in Form von Babytrainern und Spielebögen. Ebenfalls werden wir Übungen in den Kurs integrieren, welche Mutter und Kind gemeinsam ausführen können – auch als kleine Anregung für ein eigenes Training zu Hause. Bitte bringen Sie ein großes Handtuch, etwas zu trinken und eine Babydecke mit. Sportschuhe sind nicht notwendig. Yoga- oder Gymnastikmatten für Sie und Ihr Baby sind vorhanden. Der Basis-Kurs ist als erster Kurs nach der Geburt geeignet. Für den Aufbaukurs sollte bereits ein Rückbildungskurs (bei Schnuller-Loft oder auch woanders) beendet sein und/oder das Baby mind. 4 bis 5 Monate alt sein.

**Leitung:**

Team Schnuller-Loft

**Termine:**

9.45 – 10.45 Uhr Basis-Kurs

11.00 – 12.00 Uhr Aufbau-Kurs immer dienstags

Genauere Kursdaten unter: [www.schnuller-loft.de](http://www.schnuller-loft.de)**Kursgebühr:**

Bei 8 Einheiten à 60 Minuten: 139 €

**Anmeldung an:**[info@schnuller-loft.de](mailto:info@schnuller-loft.de)**Kontakt:**

Schnuller-Loft Tanja Berr 0172 – 6979693

**Ort:**

Billabong Familienzentrum



## **FABEL® (12 bis 28 Wochen) NEU ab Januar 2019**

FABEL® ist die Abkürzung für Familienzentriertes Baby-Eltern-Konzept. Das Konzept wurde 1997 von der GfG = Gesellschaft für Geburtsvorbereitung-, Familienbildung und Frauengesundheit- Bundesverband e.V. entwickelt. FABEL®-Kurse sind entwicklungsbegleitende Kurse für das wichtige erste Lebensjahr des Kindes. In kleinen Gruppen und in einer angenehmen Atmosphäre treffen sich Mütter, Väter und ihre Babys regelmäßig zu Austausch, Beobachtung und Spiel, jeweils geleitet von einer FABEL®-Kursleiterin.

Die Kurs-Themen reichen vom Wochenbett über das Stillen und die Ernährung, den Umgang mit dem Neugeborenen bis hin zum Austausch über den Alltag mit Baby.

KursteilnehmerInnen bringen ihre Erfahrungen ein und werden gestärkt und ermutigt, den eigenen Weg zu finden. Neben Übungen, die sich an der Rückbildungsgymnastik anlehnen, gibt es viele vitalisierende und stärkende Bewegungs- und Massageanleitungen für das Baby.

Es wird in diesem Kurs großer Wert darauf gelegt, jedes Kind in seinem eigenen Tempo anzunehmen und wertzuschätzen. Die Kursleiterinnen bauen Beobachtungszeiten in den Kursablauf ein. Das passive Beobachten, ohne die Kinder aktiv zu „bespielen“, bringt erstaunliche Erkenntnisse und wertvolle Momente mit sich. Schaukel- und andere Bewegungsspiele, Fingerspiele und Kinderlieder werden angeboten. Massageübungen und Bewegungsangebote runden das Konzept ab.

Bitte bequeme (Sport-) Kleidung anziehen und die Alterseinteilung beachten. Auch die Papas sind bei uns im Kurs herzlich willkommen. Ebenso ist es möglich, den Kurs gemeinsam als Elternpaar zu besuchen oder abwechselnd Mama/ Papa. Auch für Zwillinge geeignet.

### **Leitung:**

Team Schnuller-Loft

### **Termine:**

Freitags 10.00 bis 11.00 Uhr (12 bis 20 Wochen bei Kursbeginn)

Freitags 11.15 bis 12.15 Uhr (18 bis 28 Wochen bei Kursbeginn)

Genaue Kursdaten unter: [www.schnuller-loft.de](http://www.schnuller-loft.de)

### **Kursgebühr:**

Bei 8 Einheiten à 60 Minuten: 119 €

Bei 10 Einheiten à 60 Minuten: 149 €

### **Anmeldung an:**

[info@schnuller-loft.de](mailto:info@schnuller-loft.de)

### **Kontakt:**

Schnuller-Loft Tanja Berr 0172 – 6979693

### **Ort:**

Billabong Familienzentrum

## Kreativ- & Musikurse

---

### **Musik für kleine Ohren / Musikgarten für Babys Altersgruppe 6 bis 18 Monate**

Schon gleich nach der Geburt können Babys verschiedene Geräusche unterscheiden. Sie reagieren auf Musik und sanftes, rhythmisches Trommeln, lauschen gespannt den Stimmen ihrer Umgebung und wenden sich Klängen und Geräuschen zu. Streicheleinheiten und rhythmische Bewegungen sind neben Musik und Gesang der beste Trost und das schönste Spiel zugleich.

In unserem Kurs Musik für kleine Ohren wird Musik mit Sang' und Klang' mit unterschiedlichen Materialien, Tönen und Geräuschen kombiniert. Dazu bedienen wir uns aus dem Orff'schen Zauberkoffer, der neben einem bunten Fundus an kleinkindgerechten Instrumenten eine Vielzahl faszinierender Geräusche und Klangbausteine bereithält. Hier bieten insbesondere fremdländische Instrumente und Naturgeräusche erstaunliche Hörerlebnisse und weben einen Klangteppich, der tragend und nährend wirken kann. Seidentücher, Sinnesbälle und Fühlsäckchen unterstützen Lieder, sanfte Musik und Berührungsspiele ganzheitlich und multisensorisch.

In insgesamt 10 liebevoll geplanten Kurseinheiten á 45 Minuten verfolgen wir die ganzheitliche Förderung der Kinder durch den gezielten Einsatz von Musik und Bewegung und führen sie bereits von Anfang an spielerisch und ohne Leistungserwartungen an Musik heran. Das Wiegen im Mutterarm, Knireiter, rhythmische Echospiele oder auch Lieder zur Körpererfahrung stoßen das körperliche Empfinden und Bewegen an und bringen den Rhythmus direkt in die Kleinsten.

#### **Leitung:**

Nadine Ortkeper  
integral therapeutische Musikpädagogin  
Musiktherapeutin, lizenzierte Lehrkraft für Musikgarten für Babys, Phase 1,

#### **Termine:**

Kurs 1 MKO: 10.30 – 11.15 Uhr  
Kurs 2 MKO: 11.30 – 12.15 Uhr  
Kurs 3 MKO: 12.30 – 13.15 Uhr  
Kursstart 1: 06.02.2019  
(06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04., 10.04.2019)

#### **Kursgebühr:**

139 € für 10 Kurseinheiten

#### **Kontakt:**

[www.tingeli.de](http://www.tingeli.de) [info@tingeli.de](mailto:info@tingeli.de)

#### **Anmeldung an:**

[info@tingeli.de](mailto:info@tingeli.de)  
[info@billabong-family.de](mailto:info@billabong-family.de)

#### **Ort:**

Billabong Familienzentrum

## Musikgarten Phase 1 – Altersgruppe 18 Monate bis 3 Jahre

Musikgarten Phase 1 ist ein Eltern-Kind-Konzept, welches sich an Kinder im Alter von 18 Monaten bis 3 Jahren richtet. Gemeinsam entdecken wir Lieder, Fingerspiele und Verse, fantasievolle Tänze und Spiele in der Großbewegung im Raum, erforschen und experimentieren mit Klängen und Instrumenten sowie unseren körpereigenen Stimmungen durch Singen und Tönen oder auch Klatschen, Stampfen, Patschen und Trommeln. In dieser Altersgruppe sind die kleinen Kursteilnehmer bereits aktiv eingebunden, aufmerksam mit dabei und am musischen und spielerischen Geschehen beteiligt. Sie zeigen ihr Interesse und die große Neugierde an Musik, an Rhythmus und Klang durch stürmisches Musizieren, freies und fantasievolles Bewegen und Tanzen, gestisches und mimisches Spiel sowie wildes Trommeln und Toben. Gleichzeitig sind sie mäuschenstill und lauschen, wenn Koshi, Sansula und Zimbeln zum Innehalten einladen.

Der Ablauf der 10 Stunden á 45 Minuten ist sorgfältig auf die Bedürfnisse der Kinder abgestimmt. Im Musikgarten Phase 1 werden Kinder von 18 Monaten bis ca. 3 Jahren optimal und entwicklungspezifisch angesprochen.

Lassen Sie sich und Ihr Kind überraschen, wie spielerisch und fantasievoll der Zugang zur Musik und der Weg zum aktiven Singen sein können.

### Leitung:

Nadine Ortkemper

integral therapeutische Musikpädagogin

Musiktherapeutin, lizenzierte Lehrkraft für Musikgarten für Babys, Phase 1,

### Termine:

Kurs 1 MKO: 09.30 – 10.15 Uhr

Kursstart 1: 06.02.2019

(06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04., 10.04.2019)

Kursstart 2: 08.05.2019

### Kursgebühr:

139 € für 10 Kurseinheiten

### Anmeldung an:

info@tingeli.de

info@billabong-family.de

### Kontakt:

www.tingeli.de info@tingeli.de

### Ort:

Billabong Familienzentrum



## **Schauspielkurs für Kinder von 5-7 Jahre**

Schauspiel fördert die Kreativität und Ausdruckskraft. Es schafft Bewusstsein für sich und andere und macht ganz einfach Spaß!

In diesem Kurs werden spielerisch und altersgerecht die Grundlagen des Schauspiels vermittelt. Mit Übungen, Spielen und Techniken aus der professionellen Schauspielerausbildung wird jedes Kind individuell und altersgerecht in seiner Ausdrucksfähigkeit und Kreativität gefördert.

Mit viel Musik, Verkleidung und der spielerischen Darstellung verschiedener Rollen und Charaktere entwickeln die Kinder sich weiter.

Ganz nebenbei lernen die Kinder:

- Teamfähigkeit
- freies Sprechen
- Körperwahrnehmung
- eigene Energien lenkbar zu machen
- sich in andere hineinzusetzen
- Überwinden von Angstzuständen oder Blockaden.

Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen. Der Unterricht findet ohne Schuhe statt, im Bedarfsfall dicke Socken oder Schlappchen mitbringen.

### **Leitung:**

Anne Liebisch, Musicaldarstellerin und  
Schauspiellehrerin

### **Anmeldung an:**

schauspielschule@anneliebisch.de  
info@billabong-family.de

### **Termine:**

17.01.2018 - 21.03.2018; 16.30 - 17.30 Uhr  
Immer donnerstags außerhalb der  
hessischen Schulferien.

### **Kontakt:**

Schauspielschule Anne Liebisch  
www.schauspielschule.anneliebisch.de

### **Kursgebühr:**

125 €

### **Ort:**

Billabong Familienzentrum

## **Schauspielkurs für Kinder von 8 – 12 Jahre**

Schauspiel fördert die Kreativität und Ausdruckskraft. Es schafft Bewusstsein für sich und andere und macht ganz einfach Spaß!

In diesem Kurs werden spielerisch und altersgerecht die Grundlagen des Schauspiels vermittelt. Mit Übungen, Spielen und Techniken aus der professionellen Schauspielerausbildung wird jedes Kind individuell und altersgerecht in seiner Ausdrucksfähigkeit und Kreativität gefördert.

Mit viel Musik, Verkleidung und der spielerischen Darstellung verschiedener Rollen und Charaktere entwickeln die Kinder sich weiter.

Ganz nebenbei lernen die Kinder:

- Teamfähigkeit
- freies Sprechen
- Körperwahrnehmung
- eigene Energien lenkbar zu machen
- sich in andere hineinzusetzen
- Überwinden von Angstzuständen oder Blockaden.

Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen. Der Unterricht findet ohne Schuhe statt, im Bedarfsfall dicke Socken oder Schlappchen mitbringen.

**Leitung:**

Anne Liebisch, Musicaldarstellerin und  
Schauspiellehrerin

**Anmeldung an:**

schauspielschule@anneliebisch.de  
info@billabong-family.de

**Termine:**

17.01.2018 - 21.03.2018; 17.30 - 19.00 Uhr  
Immer donnerstags außerhalb der  
hessischen Schulferien.

**Kontakt:**

Schauspielschule Anne Liebisch  
www.schauspielschule.anneliebisch.de

**Kursgebühr:**

125 €

**Ort:**

Billabong Familienzentrum

## **Schauspielkurs für Erwachsene**

Sie hatten schon immer Lust, Theater zu spielen, sich aber bis jetzt nicht getraut? Dann sind Sie hier richtig!

In diesem Kurs werden Grundlagen des Schauspiels vermittelt. Mit Übungen, Spielen und Techniken aus der professionellen Schauspielerausbildung können Sie in die spannende Welt des Schauspiels hineinschnuppern. Übungen und Spiele zu Ausdruck, Körperhaltung, Bewegung, Stimme, Konzentration und Präsenz werden Ihnen die Hemmungen nehmen und die Fertigkeit vermitteln, Themen, Situationen und Szenen zu improvisieren und den Anderen vorzuführen. Die Wiederentdeckung der Spielfreude, die in unserem Alltag so oft verloren geht, wird in diesem Kurs im Mittelpunkt stehen.

Das Selbstbewusstsein wird gestärkt, man fühlt sich freier und hat Spaß.

Ganz nebenbei lernen die Teilnehmer:

- Teamfähigkeit
- freies Sprechen
- Körperwahrnehmung
- eigene Energien lenkbar zu machen
- sich in andere hineinzusetzen
- Überwinden von Angstzuständen oder Blockaden.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und etwas zu trinken mit. Der Unterricht findet ohne Schuhe statt, bringen Sie im Bedarfsfall dicke Socken oder Schlappchen mit.

**Leitung:**

Anne Liebisch, Musicaldarstellerin und  
Schauspiellehrerin

**Anmeldung an:**

schauspielschule@anneliebisch.de  
info@billabong-family.de

**Termine:**

14.01.2019 – 18.03.2019; 19.30 - 21.00 Uhr  
Immer montags außerhalb der hessischen  
Schulferien

**Kontakt:**

Schauspielschule Anne Liebisch  
www.schauspielschule.anneliebisch.de

**Kursgebühr:**

165 €

**Ort:**

Billabong Familienzentrum

## **Computer und Roboter verstehen bzw. selber bauen**

Experimente mit dem Computer/Controller Arduino führen die Kursteilnehmer zu einem tieferen Verständnis von Computer und der Funktionsweise von Robotersteuerungen. Dabei werden auch die physikalischen Grundlagen der Experimente vermittelt.

Theorie und Praxis sind eng verzahnt und damit besser verständlich. Jeder Kursteilnehmer verfügt über eine komplettes Experimentierset und kann somit alles selbst nachvollziehen. Schon am am ersten Kurstag schreiben die Teilnehmer ihr erstes Computerprogramm. Im Laufe des Kurses werden u.a. eine Umweltmessstation und ein intelligentes Fahrzeug konstruiert.

Ziel dieses Kurses ist es, den Kursteilnehmern zu ermöglichen, selbstständig weiter zu forschen bzw. zu experimentieren mit Hilfe des Experimentiersets, einem Computer und dem Internet. Es werden außerdem Fortgeschrittenenkurse angeboten, in denen das Wissen vertieft werden kann.

Voraussetzung: Neugier, Spaß am Experimentieren und Forschen. Der Kurs kann stattfinden ab einer Teilnehmerzahl von 4 und ist auf 8 Teilnehmer begrenzt.

### **Leitung:**

Otfried Scheil

### **Termine:**

Ein Termin pro Woche nach Absprache (MO, DI, MI oder DO) ab 5.11.2018 – 28.6.2019  
(Kursbeginn innerhalb dieses Zeitraumes)

16.30 – 17.30 Uhr

### **Kursgebühr:**

100 € für 10 Unterrichtseinheiten á 60 Min.

Die Kosten für das umfangreiche Experimentiermaterial incl. Arduino mit mehr als 30 Sensoren/Aktoren und einem intelligenten Fahrzeug betragen 50,00 € . Das Experimentierset wird in Folgekursen weiter verwendet. Jeder Kursteilnehmer benötigt ein Notebook.

Das Notebook bzw. das Experimentierset können auch kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Allerdings haben die Kursteilnehmer dann nicht die Möglichkeit zu Hause weiterzuforschen und zu experimentieren.

### **Anmeldung an:**

info@billabong-family.de

### **Kontakt:**

Otfried Scheil

oscheil@gmx.de

<http://www.riedberg-edu.eu>

### **Ort:**

Billabong Familienzentrum



## **Forscherwerkstatt für Kinder von 8-11**

In der Forscherwerkstatt können Kinder entdecken, forschen, lernen und experimentieren. Und der Clou ist – die Themen setzen sie selbst!

Die Kinder stellen Fragen, und wir bereiten die Themen auf. Dabei werden sie von erfahrenen und ausgezeichneten Wissenschaftskommunikatoren begleitet, die Ihre Kinder fördern und nach und nach zu kleinen Forschern werden lassen.

Wichtig ist uns hierbei, dass die Kinder ohne Druck einfach mal ausprobieren können und durch immer wiederkehrende Erfolge gestärkt werden.

Dabei lernen sie spielerisch, wie Wissenschaft funktioniert, und können immer wieder etwas entstehen lassen, das sie auch mit nach Hause nehmen können. Am Ende gibt's ein Forscherzertifikat.

Die Forscherwerkstatt findet statt bei mindestens 5 Anmeldungen und ist begrenzt auf 15 Teilnehmer. Angebote für andere Altersgruppen sind bei entsprechender Nachfrage möglich.

### **Leitung:**

science birds (Dr. Sascha Vogel, Sarah Lamprecht und Team)

### **Termine:**

07.02.2019 – 11.04.2019

donnerstags 16.00 – 17.30 Uhr

### **Kursgebühr:**

150 € + 35 € Material

### **Anmeldung an:**

[info@billabong-family.de](mailto:info@billabong-family.de)

### **Kontakt:**

[sascha.vogel@sciencebirds.de](mailto:sascha.vogel@sciencebirds.de)

### **Ort:**

Billabong Familienzentrum





## **Begleitetes Malen für Erwachsene**

Das begleitete Malen wurde von der Schweizer Kunsttherapeutin Bettina Egger zu einer eigenen Therapieform entwickelt. In meinem Malraum gebe ich Ihnen die Möglichkeit, an einem geschützten Ort, innere Bilder entstehen zu lassen, die weder bewertet noch interpretiert werden. Ganz besonders möchte ich diejenigen ermutigen die sich selbst für unbegabt halten. Kreativität schlummert in jedem Menschen. Man braucht keine künstlerischen Fähigkeiten um sie zu wecken. Ungestört von äußeren Einflüssen, können Sie sich auf ihr Bild, ihre Farben konzentrieren. Ohne Vorgabe und Leistungsdruck entscheiden Sie, ob Sie ein Lebensthema bearbeiten, innere Ruhe finden oder einfach Ihrer Lebensfreude Ausdruck verleihen möchten.

### **Leitung:**

Harriet Papastefanou

### **Termine:**

Dienstags 20.00 - 21.30 Uhr

Mittwochs 18.00 - 19.30 Uhr

Die Termine können zu den Kurszeiten frei gewählt werden

### **Kursgebühr:**

Schnupperstunde nach Vereinbarung 20 €

5er Karte 100 €

10er Karte 195 €

### **Anmeldung an:**

info@billabong-family.de

### **Ort:**

Billabong Familienzentrum

## **Begleitetes Malen für Kinder ab 4 Jahre**

Kinder sind heutzutage sehr starken Anforderungen ausgesetzt, müssen schon früh Leistung zeigen um für den späteren Wettbewerb auf dem Arbeitsmarkt fit zu sein. Spätestens zum Schulbeginn sind sie einem stark normierten Pensum ausgesetzt, dass normalerweise nicht ihren individuellen Entwicklungsschritten entspricht. Zusätzlich wird durch ein übermäßig präsenten Angebot der Medien (Computer, Fernsehen, Smartphone usw.) ständig die Aufmerksamkeit der Kinder gefordert. Durch diese Reizüberflutung kann eine emotionale Unerreichbarkeit entstehen. Ein Kind braucht Raum für seine eigene, frei gestaltete "Spielzeit" ohne Vorgaben, Zwang und Druck. Eine Zeit für sich, um entdecken, erforschen und ausprobieren zu können. Beim Malen entdeckt und erlebt ihr Kind sich und die Welt und gestaltet diese nach seinen eigenen Bedürfnissen. Es fühlt sich in dieser Welt geschätzt und angenommen und kann dadurch seine Qualitäten selbstbewusst in sein Leben tragen. In meinem geschützten Malraum malt ihr Kind mit hochwertigen Gouachefarben auf großformatigem Papier an Malwänden. Frei, ohne Bewertung und Interpretation darf entstehen was will.

### **Leitung:**

Harriet Papastefanou.

### **Termine:**

Kurse für Kinder von 4 bis 14 Jahren

Jeden Dienstag von 17.00 - 18.00 Uhr

Die Termine können zu den Kurszeiten frei gewählt werden

### **Kursgebühr:**

Schnupperstunde nach Vereinbarung

5er Karte 50 €

10 Karte 95 €

### **Anmeldung an:**

info@billabong-family.de

### **Ort:**

Billabong Familienzentrum

## **Mal- und Zeichenkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene**

In unseren Mal- und Zeichenkursen für Kinder und Jugendliche können Kinder ihre Kreativität entdecken und ihre gestalterischen Fähigkeiten mit Spaß erleben. Von einzelnen Künstlerportraits, über die Erprobung unterschiedlicher Materialien, bis hin zu Bildaufbau und -betrachtung beschäftigen wir uns mit der Welt der Kunst. In unseren Mal- und Zeichenkursen für Erwachsene können sie mit Farben und Malwerkzeugen experimentieren. Gestalten ohne Zwang und Vorschrift. Sie werden beim Malen begleitet und bekommen Anregungen und Tipps für das Bild. Sie können in entspannter Atmosphäre verschiedene künstlerische Techniken ausprobieren. Unterschiedliche Maltechniken werden mit Acryl-, Gouache- und anderen Malfarben umgesetzt. Wer Spaß am malen und experimentieren mit Farben hat ist hier genau richtig. Neben der Malerei können auch Designtechniken und deren Grundlagen kennengelernt werden.

### **Leitung:**

Dozent / Dipl. Designerin (Kunsthochschule) Tingting Bi

### **Termine:**

Kurse monatlich fortlaufend

#### **Kurs 1:**

Mal- und Zeichenkurse ( Tingting Bi ) für Kinder und Jugendliche (ab 6 Jahre)  
am Samstag 14.00 - 15.30 Uhr - 90 Minuten / Kurs / Woche

#### **Kurs 2:**

Mal- und Zeichenkurse (Tingting Bi ) für Kinder und Jugendliche (3-5 Jahre)  
am Samstag von 14.00 - 15.00Uhr oder 13.00 - 14.00Uhr  
60 Minuten / Kurs / Woche

#### **Kurs 3:**

Zeichnen Kurs für Erwachsene (ab 18 Jahre)  
am Samstag von 12.00 -13.30Uhr - 90 Minuten / Kurs / Woche

### **Kursgebühr:**

Kurs 1 - 66 € pro Monat / Kind

Kurs 2 - 56 € pro Monat / Kind

Kurs 3 - 68 € pro Monat / Person

### **Anmeldung an:**

info@billabong-family.de

### **Kontakt:**

Nähere Informationen erhaltet Ihr gerne direkt über FrauTingting Bi  
unter Mobil: 0179 - 5306600 / 0179 – 3975426 / 0176 - 29772188  
oder per E-Mail: 30197666@qq.com / BTT688@gmail.com / wwd688@gmail.com  
oder Wechat: TTB Germany und WWD-Germany  
oder direkt über Billabong

### **Ort:**

Billabong Familienzentrum

## Bewegung für Klein & Groß

### *Kinder in Bewegung mit Spannung, Spiel & Spaß (ab 11 Monate bis 30 Monate)*

Herumliegen war gestern – Spielen und Entdecken ist heute.

In diesem Kurs möchten wir die Freude an Bewegung vermitteln, mit Anregungen die motorische Entwicklung des Kindes sowie die Entwicklung der Eltern-Kind-Beziehung unterstützen.

Fördernde und anregungsreiche Gerätekombinationen wie Spiellandschaften, Geräteparcours, Mattenberge, Bälle, Reifen, Schwungtuch etc. sind bei der Überwindung von Furcht und Scheu besonders hilfreich. Durch hüpfen, klettern, springen, rollen, balancieren und rutschen wird das Bewegungsvermögen des Kindes erweitert, die Motorik geschult und Erfolgserlebnisse geschaffen.

Hier können Eltern und Großeltern gemeinsame Erlebnisse mit ihren Kindern/Enkelkindern erleben sowie ihre Bewegungsfreude, Fantasie und Kreativität entfalten.

#### **Leitung:**

Marion Hüllner

Übungsleiterin Eltern-Kind-/Kleinkindturnen, Trainerin Fitness & Gesundheit, Pilates, Yoga, Beckenboden- & Rückentrainerin, Kursleiterin

#### **Termine:**

Montag 17.01.2019 – 18.02.2019

09.30 – 10.30 Uhr Kurs A101

10.45 – 11.45 Uhr Kurs B101

16.00 – 17.00 Uhr Kurs C101

Montag 25.02.2019 – 15.04.2019 (kein Kurs am 04.03.2019 wegen Rosenmontag)

09.30 – 10.30 Uhr Kurs A102

#### **Kursgebühr:**

7 Einheiten 98 €

#### **Anmeldung an:**

marion.huellner@gmx.de

info@billabong-family.de

#### **Kontakt:**

Marion Hüllner

Mobil : 01575 / 9239140

E-Mail : marion.huellner@gmx.de

#### **Ort:**

Billabong Familienzentrum



## ***Fitness für Väter***

Und das ist jetzt mal ein Kurs für die Papas:

Kinder stellen das Leben auf den Kopf. Plötzlich bekommt alles im Leben einen neuen Stellenwert; eine neue Gewichtung...

Das eigene Training fällt da meistens hinten runter. Wie erklärt man dem weinenden Kind, dass man keine Geschichte mehr vorlesen kann, weil man für mehrere Stunden ins Fitness-Studio möchte?

In unserem Kurs „Fitness für Väter“ trainieren wir in einem Bruchteil der Zeit und mit einem Minimum an Übungen, um gesund zu bleiben, seinen Rücken zu stärken und sich damit noch fitter für seine Familie zu machen. Liegestütze, Klimmzüge, Kettlebell-Training, Koordination, Rückenkraft uvm. werden Sie in diesem Kurs erwarten...

Bitte bringen Sie feste Sportschuhe, ein Handtuch, bequeme Sportkleidung und etwas zum Trinken mit. Gymnastikmatten etc. sind vorhanden.

### **Leitung:**

Team Schnuller-Loft

### **Termine:**

20.15 – 21.30 Uhr immer mittwochs

Genauere Kursdaten unter: [www.schnuller-loft.de](http://www.schnuller-loft.de)

### **Kursgebühr:**

Bei 8 Einheiten à 75 Minuten: 159 €

### **Anmeldung an:**

[info@schnuller-loft.de](mailto:info@schnuller-loft.de)

### **Kontakt:**

Schnuller-Loft Tanja Berr 0172 – 6979693

### **Ort:**

Billabong Familienzentrum



## ***Faszientraining für jeden (Frauen und Männer)***

Faszien sind faszinierend und halten uns elastisch und beweglich.

FASZIEN - was ist das eigentlich? Faszien sind kollagene Bindegewebsstrukturen, die sich wie ein dünner netzartiger Mantel um Muskeln, Gelenke, Bänder, Sehnen und Organe legen. Faszien schützen den Muskel vor Verletzungen, können ihn stärken und den Körper beweglicher machen. Verklebte Faszien wiederum führen zu Schmerzen.

Neben Kraft- und Ausdauertraining sollte ein Faszientraining zusätzlich absolviert werden, da es für eine bessere Beweglichkeit und mehr Kraft sorgt und gleichzeitig das Verletzungsrisiko senkt. Da wir alle von einem gesunden Bindegewebe nur profitieren können, ist Faszientraining für jeden von uns geeignet. Aber auch Schon- und Fehlhaltungen sowie Überbelastungen können zu „Verklebungen“ der Faszien führen.

In diesem Kurs werden Techniken und Übungen zur Minderung der Schmerzen vermittelt, denn durch fasziales Kräftigen, Federn, Dehnen und Ausrollen mit der Faszienrolle können Verklebungen des Bindegewebes und Blockaden gelöst werden.

Dieser Kurs schafft die Basis für ein bewegliches Leben sowie die Grundlage für ein erfolgreiches Training. Gymnastikmatten und Faszienrollen sind vorhanden.

**Leitung:**

Kristin Drewes

dipl. Sport- und Bewegungswissenschaftlerin/ Sportlehrerin/ Rückenschullehrerin

**Termine:**

17.01.2019 – 11.04.2019; 18.30 – 19.30 Uhr

Ausfalltermine: 24.01 / 14.02./ 21.03.2019

**Kursgebühr:**

185 €

Faszienrollen werden gestellt.

Der Kurs ist krankenkassenzertifiziert nach §20 SGB V und kann von der Krankenkasse bezuschußt werden.

**Anmeldung an:**

info@billabong-family.de

**Kontakt:**

Kristin Drewes 0176 84652009

**Ort:**

Billabong Familienzentrum

**Faszientraining für Männer**

Faszien sind faszinierend und halten uns elastisch und beweglich.

FASZIEN - was ist das eigentlich? Faszien sind kollagene Bindegewebsstrukturen, die sich wie ein dünner netzartiger Mantel um Muskeln, Gelenke, Bänder, Sehnen und Organe legen. Faszien schützen den Muskel vor Verletzungen, können ihn stärken und den Körper beweglicher machen. Verklebte Faszien wiederum führen zu Schmerzen.

Neben Kraft- und Ausdauertraining (z.B. bei Läufern) sollte ein Faszientraining zusätzlich absolviert werden, da es für eine bessere Beweglichkeit und mehr Kraft sorgt und gleichzeitig das Verletzungsrisiko senkt. Da wir alle von einem gesunden Bindegewebe nur profitieren können, ist Faszientraining für jeden von uns geeignet. Aber auch Schon- und Fehlhaltungen sowie Überbelastungen können zu „Verklebungen“ der Faszien führen.

In diesem Kurs werden Techniken und Übungen zur Minderung der Schmerzen vermittelt, denn durch faszielles Kräftigen, Federn, Dehnen und Ausrollen mit der Faszienrolle können Verklebungen des Bindegewebes und Blockaden gelöst werden. Dieser Kurs schafft die Basis für ein bewegliches Leben sowie die Grundlage für ein erfolgreiches Training. Gymnastikmatten und Faszienrollen sind vorhanden.

**Leitung:**

Kristin Drewes

dipl. Sport- und Bewegungswissenschaftlerin/ Sportlehrerin Rückenschullehrerin

**Termine:**

17.01.2019 – 11.04.2019; 19.30 – 20.30 Uhr

Ausfalltermine: 24.01. / 14.02. / 21.03.2019

**Kursgebühr:**

185 €

Faszienrollen werden gestellt.

Krankenkassenzertifiziert nach §20 SGB V und kann von der Krankenkasse bezuschusst werden.

**Anmeldung an:**

info@billabong-family.de

**Kontakt:**

Kristin Drewes 0176 84652009

**Ort:**

Billabong Familienzentrum

## **Crossfit und Stretch**

60 min Crossfit

Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Koordination und Balance...

In allen diesen Bereichen wollen wir an unsere Grenzen gehen, diese erkennen und erweitern. In sehr hoher Intensität führen wir unser Training durch, um uns jede Woche einem neuen Wettkampf mit und gegen uns selbst zu stellen. Ich biete euch ein Ganzkörpertraining, das jeden Teilnehmer an seinen eigenen Grenzen abholt und ihn befähigt diese zu erweitern. Wir arbeiten Woche für Woche an einem höheren Fitnesslevel. So wird wahrnehmbar, wie wir stetig unsere Leistungsfähigkeit steigern. Dabei wird viel geschwitzt, viel gelacht und viel Neues ausprobiert. 30 min Stretch Im Anschluss an unser High-Intensity-Training dehnen und stretchen wir intensiv unsere Muskulatur. Mit aus dem Yoga entlehnten Übungen wird vor allem anhand von langem Halten unsere Beweglichkeit verbessert.

Beide Kurse sind exakt aufeinander abgestimmt und bieten ein abwechslungsreiches Programm. Wöchentlich wechselnde Übungen und verschiedene Musik sorgen dafür, dass beim Training keine Langeweile aufkommt.

**Leitung:**

Maya Anna Rosalie Großmann

**Termine:**

8 Termine ab 17.01.2019 – 07.03.2019 plus 1 Zusatztermin n.A.

10 Termine ab 14.03.2019 – 30.05.2019 plus 1 Zusatztermin n.A. (kein Unterricht in den Osterferien)

jeweils Donnerstag 12.30 – 14.00 Uhr

**Kursgebühr:**

8 Termine 144 €

**Anmeldung an:**

info@billabong-family.de

**Kontakt:**

Maya Großmann

Telefon: +49 (0) 1758595045

E- Mail: mayaannarosalie@gmx.de

**Ort:**

Billabong Familienzentrum



## **Workout nach Latino Musik**

In diesem Kurs lassen wir die Hüften kreisen und bewegen uns zu lateinamerikanischen Rhythmen. Wir schalten ab vom Alltag und lassen der Bewegung freien Lauf.

### **Leitung:**

Caro Cuartas hat während ihrer Schul- und Universitätszeit in ihrer Heimat Kolumbien für verschiedenste Folkloregruppen getanzt und Gruppen geleitet.

### **Termine:**

jeden Mittwoch fortlaufend 18.00 – 19.00 Uhr

### **Kursgebühr:**

10 € pro Stunde

Nähere Informationen erhaltet Ihr gerne direkt über den Verein.

### **Kontakt:**

info@billabong-family.de

### **Anmeldung an:**

info@billabong-family.de

### **Ort:**

Kita Traumbaum, Annette-Kolb-Weg 6,  
60438 Frankfurt a.M.

## **LINEDANCE für Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene**

Was ist eigentlich Linedance? Wie der Name bereits sagt, wird in Linien neben- und hintereinander getanzt. Das Schöne an dieser Tanzform ist, dass man keinen Tanzpartner braucht und das Alter keine Rolle spielt. Ideal also für all diejenigen, die auf einen tanzfreudigen Partner verzichten müssen. Etwas für Jung und Alt. Es werden immer festgelegte und sich wiederholende Schrittfolgen getanzt. Laut amerikanischer Studie soll es sogar vorbeugend für Demenz-Erkrankung sein, denn das Einstudieren und Erlernen der einzelnen Schrittfolgen ist pures Gehirn-Jogging. Wir tanzen zu Country- aber auch moderner Musik, je nach Wunsch. Wer sich genauer über Linedance informieren und diese Tanzvariante einmal ausprobieren möchte, ist herzlich eingeladen.

### **Leitung:**

Silvia Rohde

seit mehr als 20 Jahren Erfahrung als Teacherin von Linedance-Gruppen sowie fast 10-jährige Erfahrung als Kursleiterin für Anfänger und Fortgeschrittene

### **Termine:**

10.02.2019, 17.02.2019, 24.02.2019, 10.03.2019, 17.03.2019, 24.03.2019,  
31.03.2019, 07.04.2019

jeweils Sonntag 19.00 – 20.00 Uhr

### **Kursgebühr:**

Kursgebühren 88 € für 8 Einheiten

### **Anmeldung an:**

info@billabong-family.de

### **Kontakt:**

Nähere Informationen erhaltet ihr über unseren Verein.

**Ort:** Billabong Familienzentrum



*Linedance bei Billabong*

## Ägyptischer Bauchtanz

Mit den ägyptischen Tanztechniken bringst du jedes einzelne Körperteil zum Bewegen. Von klassisch ägyptischen Armbewegungen, worunter Tanzarten wie „Egyptian Basic & Shimmy moves“, „Snake Arms“, „Piston Hips“, „Hips Locks Undulation“ und „Maya- und Reverse Undulation“ gehören, bis zum Zittern deines ganzen Körpers, enthüllen wir das Geheimnis des Bauchtanzes.

Ist Tanzen immer schon deine Leidenschaft gewesen oder etwas, worin du eine Zuflucht findest und deine Seele baumeln lassen kannst? Dann gleite mit mir durch den ägyptischen Orient und lasse deinen Gefühlen freien Lauf, indem du im Mittelpunkt stehst und dich einfach so fühlst, wie du dich auch fühlen möchtest.

Ohne Altersbeschränkung, Mindestteilnehmerzahl: 5

Maximale Teilnehmerzahl: 20

### Leitung:

Rose

### Termine:

Kurs 1: 16.11.2018-14.12.2018 (5 Wochen)

Kurs 2: 04.01.2019-15.02.2019 (7 Wochen)

Kurs 3: 22.02.2019-29.03.2019 (6 Wochen)

Jeden Freitag 18.00 – 19.00 Uhr

### Kursgebühr:

Kurs 1: 50 €

Kurs 2: 70 €

Kurs 3: 60 €

### Anmeldung an:

rosemakeupart@gmail.com

### Ort:

Billabong Familienzentrum



## PILATES und STRETCH

### 60 min Pilates

Wir wollen an unseren Grenzen arbeiten, unseren Rücken stärken und die Beweglichkeit im Alltag verbessern. Wir werden lernen, unseren Rumpfbereich richtig zu aktivieren, um diese Körperspannung im Alltag nutzen zu können. Nicht nur unseren Bauchmuskeln widmen wir uns, auch der Po steht im Fokus. Wir mobilisieren nicht nur unsere Lendenwirbelsäule und beugen Verletzungen wie Bandscheibenvorfällen vor, wir stärken unsere Schultern und die Arme. Außerdem integrieren wir Trainingseinheiten, welche die Ausdauerfähigkeit verbessern. Bei diesem Ganzkörpertraining wird jeder Teilnehmer an seinen eigenen Grenzen abgeholt und befähigt, diese Grenzen zu erweitern. Dabei wird viel geschwitzt, viel gelacht und viel Neues ausprobiert.

### 30 min Stretch

Im Anschluss an unser Kraft-Ausdauer-Training bei Pilates dehnen und stretchen wir intensiv unsere Muskulatur. Mit aus dem Yoga entlehnten Übungen wird vor allem anhand von langem Halten unsere Beweglichkeit verbessert.



**Leitung:**

Maya Anna Rosalie Großmann

**Termine:**

8 Termine ab 17.01.2019 – 07.03.2019 plus 1 Zusatztermin n.A.

10 Termine ab 14.03.2019 – 30.05.2019 plus 1 Zusatztermin n.A. (kein Unterricht in den Osterferien)

jeweils Donnerstag 19.30 – 21.00 Uhr

**Kursgebühr:**

8 Termine 144 €

**Anmeldung an:**

info@billabong-family.de

**Kontakt:**

Maya Großmann

Telefon: +49 (0) 1758595045 E-Mail: mayaannarosalie@gmx.de

**Ort:**

Billabong Familienzentrum

## **Gesundheitsschützendes Qigong**

Qigong ist eine chinesische Bewegungskunst, mit der sich schonende und gesunde Bewegungen erlernen lassen. Die Übungen helfen, auf natürliche Art zu entspannen, und fördern den Stressabbau.

Regelmäßig praktiziert, fördert Qigong die Balance, Beweglichkeit und Gesundheit. Es wird eine aufrechte Körperhaltung erlernt, um typischen Problemen unserer Zeit wie Knie-, Hüft- und Rückenschmerzen vorzubeugen. Durch die spezielle Abfolge der Übungen werden Gelenke und Muskeln wieder geschmeidig und durchlässig. Außerdem verbessert sich die Wahrnehmung und Achtsamkeit.

Im Kurs werden Übungen zum Dehnen und zur Förderung von Beweglichkeit vermittelt. Die Übungen erfrischen und energetisieren Körper und Geist, machen Spaß und helfen, sich schneller zu erholen und neue Kraft zu schöpfen. Qigong ist für alle Menschen geeignet, ob jung oder alt.

Der Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst (80% Teilnahme am Kurs).

**Leitung:**

Dirk Ortlinghaus, Zertifizierter Tai Chi und Qigong Lehrer

**Termine:**

16.01. - 27.03.2019

16.01./23.01./30.01./06.02./20.02./27.02./06.03.

/13.03./20.03./27.03.

Nicht am: 13.02., 03.04. - 26.06.19

Jeweils Mittwoch 19.00 - 20.00 Uhr

**Kursgebühr:**

110 €

**Anmeldung an:**

info@billabong-family.de

**Kontakt:**

Tai Chi bewegt, Dirk Ortlinghaus,

info@taichibewegt.de, 069-58 60 97 98

**Ort:**

Billabong Familienzentrum

## Tai Chi und Meditation

Tai Chi ist eine chinesische Bewegungskunst, mit der sich schonende und gesunde Bewegungen erlernen lassen. Die Übungen helfen, auf natürliche Art zu entspannen, und fördern den Stressabbau. Ziel im Tai Chi ist es, in den Bewegungen loszulassen, zu fließen und mit Belastungen wie Druck und Zug mühelos umzugehen. Regelmäßig praktiziert, fördert Tai Chi die Balance, Beweglichkeit und Gesundheit. Durch die spezielle Abfolge der Übungen werden Gelenke und Muskeln wieder geschmeidig und durchlässig. Außerdem verbessert sich die Wahrnehmung und Achtsamkeit. Praktiziert wird die Form nach Cheng Man Qing. In dem Kurs wird am Ende 15 Minuten im Sitzen oder Stehen meditiert.

Der Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst (80% Teilnahme am Kurs).

### Leitung:

Dirk Ortlinghaus, Zertifizierter Tai Chi und Qigong Lehrer

### Kursgebühr:

110 €

### Termine:

16.01. - 27.03.2019

16.01./23.01./30.01./06.02./20.02./27.02./06.

03./13.03./20.03./27.03.

Nicht am: 13.02.

03.04. - 26.06.2019

jeweils Mittwoch um 20.00 - 21.15 Uhr

### Anmeldung an:

info@billabong-family.de

### Kontakt:

Tai Chi bewegt, Dirk Ortlinghaus,

info@taichibewegt.de, 069-58 60 97 98

### Ort:

Billabong Familienzentrum

## Rückenschule

Sie möchten sich unter fachlich kompetenter Anleitung mehr bewegen und haben dabei besonders Ihren „geplagten“ Rücken im Sinn?

Dieser Kurs dient dazu, den eigenen Körper, speziell den Rücken, zu entdecken, ihn zu mobilisieren und zu kräftigen, um durch die gewonnene innere Balance gestärkt durch den Alltag zu gehen.

### Leitung:

Olivia Oppon (Physiotherapeutin)

### Anmeldung an:

info@billabong-family.de

### Termine:

1. Kurs: 15.01.- 19.03.19 (immer dienstags)

2. Kurs: 02.04.- 18.06.19 (immer dienstags)

(in den hessischen Ferien findet der Kurs nicht statt.)

19.30 - 20.30 Uhr

### Kontakt:

Olivia Oppon

Telefon 0159-05232861

E-Mail physiowohl@gmx.de

### Ort:

Billabong Familienzentrum

### Kursgebühr:

130 €

Der Kurs ist zertifiziert und kann von den Krankenkassen bezuschusst werden.

## Taekwondo/Selbstverteidigung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Lernen Sie und lassen Sie sich von dem Besten trainieren. Deutschlands erfolgreichster Taekwondoka: Faissal Ebnoutalib, Vize-Olympiasieger von Sydney, Weltmeister, Europameister und mehrfacher Deutscher Meister.

Jeder fängt mal klein an. Für die Sieger von morgen, die Wert auf Selbstvertrauen, Körperbeherrschung, Disziplin und Spaß am Sport legen, haben wir genau das Richtige. Das Training zeichnet sich durch zwei wichtige Komponenten aus:

Selbstverteidigung – Menschen Selbstvertrauen geben, dass sie sich in gefährlichen Situationen durch eigene Kraft oder einfache Hilfsmittel wehren können.

Neu: Privattraining, dies beinhaltet eine individuelle Trainingseinheit, abgestimmt auf die privaten Bedürfnisse, wie z.B.: Boxen, Kickboxen, Taekwondo, Selbstverteidigung, Kraft und Ausdauertraining.

Die Zeiten hierfür sind flexibel. Das Privattraining ist einzeln oder für kleine Gruppen buchbar.

### Leitung:

Faissal Ebnoutalib

### Termine:

montags

1. Gruppe 18.00 – 19.00 Uhr Kinder

2. Gruppe 19.00 – 20.00 Uhr Jugendliche/Erwachsene

dienstags

1. Gruppe 17.00 – 18.00 Uhr Kinder

2. Gruppe 18.00 – 19.00 Uhr Kinder

### Kursgebühr:

Der Preis versteht sich monatlich für 1x pro Woche Training!

Preise für Kinder:

für Mitglieder: 1. Kind 37 €, 2. Kind 33 €, 3. Kind 29 €

Nichtmitglieder: 1. Kind 41 €, 2. Kind 37 €, 3. Kind 33 € Preis

für Jugendliche ab 15 Jahre & Erwachsene: 45 €

### Anmeldung an:

info@billabong-family.de

### Kontakt:

Nähere Informationen erhaltet ihr gerne direkt über Faissal: Taekwondo2000@gmx.de.

### Ort:

Billabong Familienzentrum



## ZUMBA® 4 TEENS

Sind Ihre Kinder zwischen 13-16 Jahre und haben riesen Spaß, sich zu Musik zu bewegen? Dann ist Zumba® der richtige Tanz- /Fitnesskurs für Ihre TEENIES! Zumba® Teens Kurs enthält Original Zumba® Choreos, die Steps sind einfach zu erlernen und werden von motivierenden, abwechslungsreichen weltweiten Rhythmen begleitet. Im Kurs werden Takt und Rhythmus-Gefühl geschult, Koordination, Selbstvertrauen, Kreativität und Gedächtnis gefördert. Ein Kurs voller Spaß – jetzt anmelden!

### Leitung:

Angelika Janz; Zumba Instructor

### Anmeldung an:

info@billabong-family.de

### Termine:

jeden Dienstag von 17.00 - 18.00 Uhr

### Kontakt:

Nähere Informationen erhaltet ihr gerne direkt über unseren Verein.

### Kursgebühr:

10er Karte 80 €

### Ort:

Billabong Familienzentrum

## ZUMBA®

Perfekt für alle und jeden!

Bei Zumba empfindet man das „Workout“ gar nicht als ein solches. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Wenn dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen wie Reggaeton, Cumbia, Salsa, Merengue, Soca, Hip-Hop etc. erst einmal gepackt haben, wirst du es verstehen.

Egal, welches Fitnessniveau, welches Alter, jeder kann sofort mitmachen. Mach mit und du wirst sehen, was ich meine. Du brauchst nicht einmal zu wissen, wie man tanzt. Bewege einfach deinen Körper und folge mir. Es ist ganz einfach! Megaeffektiv? Ja! Megaspasß? Aber sowas von Ja!!!

Mindestteilnehmerzahl: 10

Maximale Teilnehmerzahl: 20

### Leitung:

Liane Zufall

### Anmeldung an:

mail@lianezufall.de  
info@billabong-family.de

### Termine:

Kurs 1: 16.01.2019 – 10.04.2019 (13 Wochen)

Kurs 2: 08.05.2019 – 26.06.2019 (8 Wochen)

Jeden Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr

### Kontakt:

mail@lianezufall.de

Kurs 3: 18.01.2019 – 12.04.2019 (13 Wochen)

Kurs 4: 03.05.2019 – 21.06.2019 (8 Wochen)

Jeden Freitag 19.00 – 20.00 Uhr

### Ort:

Billabong Familienzentrum

### Kursgebühr:

Kurs 1: 91 € ermäßigt 65€; Kurs 2: 56 € ermäßigt 40 €; Kurs 3: 91 € ermäßigt 65 €;

Kurs 4: 56 € ermäßigt 40 €

Kombipakete – Mittwoch und Freitag (2 Stunden pro Woche)

Kurs 1 und Kurs 3: 156 € ermäßigt 117 €

Kurs 2 und Kurs 4: 96 € ermäßigt 72 €

## Sivananda – Yoga für Erwachsene

Für Anfänger und Mittelstufe.

Es werden die Techniken der klassischen und weltoffenen Form des Hathayoga vermittelt. Dieses Yoga ist ein ganzheitliches, praktisches System zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit durch Atemübungen, Körperstellungen und Tiefenentspannung.

### Leitung:

Niyati Knoll, Yogalehrerin (BYV)

### Termine:

Kurs 1: 11.03.2019 – 17.06.2019

Montag 19.00 – 20.30 Uhr

Kurs 2: 16.03.2019 – 29.06.2019

Während der hessischen Schulferien findet kein Yoga statt.

Samstag 9.00 – 10.30 Uhr

### Kursgebühr:

165 € für 12 Termine

Von den meisten gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschusst.

### Anmeldung an:

niyati@yoga-am-riedberg.de

info@billabong-family.de

### Kontakt:

niyati@yoga-am-riedberg.de

### Ort:

Billabong Familienzentrum

## Yoga XL

Yoga XL ist eine Bewegungsform für Menschen mit mehr Körper. Dieser Kurs ist auf die speziellen Bedürfnisse für Menschen mit erhöhtem Gewicht abgestimmt.

Ich möchte Sie ermutigen, ein neues und positives Körpergefühl zu entwickeln. Wir werden individuell angepasste Yogaübungen für jeden Teilnehmer praktizieren und durch bewusste Achtsamkeit lernen, unseren Körper und unsere Empfindungen intensiv wahrzunehmen. Die Tiefenentspannung wird unsere Regeneration und unser Wohlbefinden fördern. Sanft werden die körperlichen Grenzen erweitert und neue Kraft und Energie für die Bewältigung des Alltags geschöpft.

### Leitung:

Adriana Richter

### Termine:

10 Kurseinheiten in Kursreihe I

07.01.2019 – 11.03.2019 19:30 -21:00 Uhr

14 Kurseinheiten in Kursreihe II

18.03.2019 – 24.06.2019

Ausfalltermin am 22.04.2019 Ostermontag

19.30 – 21.00 Uhr

### Kursgebühr:

Kursreihe I - Kosten 10x 140 €

Kursreihe II – Kosten 14x 165 €

### Anmeldung an:

adriana@lakshmi.yoga

info@billabong-family.de

### Kontakt:

Adriana Richter

adriana@lakshmi.yoga

### Ort:

Billabong Familienzentrum

## ***Demi Ballett – Tanz für Menschen mit und ohne Demenz***

eine Kooperation mit dem Thom Hecht Ballettförderzentrum

Demi Ballett ist ein inklusiver Seniorenballett-Curriculum für Menschen mit und ohne Demenz, entwickelt und geleitet unter der Führung von Dr. Thom Hecht. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Thom Hecht Ballettförderzentrum, dem Billabong Familienzentrum e.V. und Casa Reha statt.

Tanzen ist eine Form von körperlicher Aktivität, die aufgrund der Verbindung von Musik und koordinierter Bewegung vielen Menschen Freude bereitet.

Dies gilt auch für Menschen mit Demenz, die im Tanz oft längst verloren geglaubte Fähigkeiten wieder aktivieren können. Insbesondere klassische Musik hat eine anregende Wirkung auf Körper und Geist und steigert somit das allgemeine Wohlbefinden.

Basierend auf dem Bewegungsrepertoire des klassischen Tanzes, ermöglicht Demi Ballett Menschen mit und ohne Demenz Koordination und Beweglichkeit zu schulen sowie die Körperspannung und Konzentration zu erhöhen. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, gemäß seinen Fähigkeiten die Übungen im Sitzen oder im Stehen auszuführen, um das Bewegungsvokabular des klassischen Balletts zu erkunden.

### **Leitung:**

Dr. Thom Hecht,  
American Ballet Theatre® Affiliate Teacher Künstlerische Leitung

### **Termine:**

Montags, 10.30 Uhr – 11.00 Uhr, fortlaufend

**THOM**  **HECHT**  
**Ballettförderzentrum**

### **Kursgebühr:**

Auf Anfrage

### **Anmeldung an:**

Bei Interesse melden Sie sich bitte an über das Kontaktformular auf folgender Website:  
[www.thomhecht-ballett.de](http://www.thomhecht-ballett.de) und/oder über [www.facebook.com/thomhechtballett](https://www.facebook.com/thomhechtballett).

### **Ort:**

Casa Reha Seniorenpflegeheim »Bettinahof«, Riedberg

# Sprachen & Schule

## Elterntaining zur Hausaufgabensituation

### Zielgruppe:

Eltern von Kindern der 1. bis 5. Schulklassen

Gruppengröße: 5 – 10 Personen

### Ziel des Trainings:

Eltern erfahren und üben, wie sie ihr Kind bei der Erledigung der Hausaufgaben stressfrei unterstützen und in die Selbstständigkeit begleiten können. Darüber hinaus werden Wege aus frustrierenden Lernsituationen besprochen und ausgetauscht.

### Behandelte Themen:

Reflexion über Erziehungsziele / Lernorganisation und Lernstrategien / Hinweise auf behandlungsbedürftige Lernstörungen / Konzentration / Lernmotivation / Selbstständigkeit / Umgang mit Schwierigkeiten und negativen Emotionen / faire Kommunikation / Hochbegabung / Stressbewältigung / Themen der Eltern.

### Leitung:

Françoise Goldmann (Diplom-Psychologin, Schüler- und Familiencoach)

### Termine:

Ab dem 22.01.2019, wenn die minimale Teilnehmerzahl erreicht ist. 6 Abende innerhalb von 8 Wochen.

Dienstags 19.30 – 21.00 Uhr

### Kursgebühr:

130 € pro Person inkl. Arbeitsunterlagen

### Anmeldung an:

info@billabong-family.de

### Kontakt:

Françoise Goldmann, 0162/155 10 58, E-Mail: kontakt@schueler.coach

### Ort:

Billabong Familienzentrum



## Deutsch als Fremdsprache A1 – C1

- Gezielte Vorbereitung auf die jeweiligen offiziellen Sprachniveau-Zertifikatsprüfungen des Goethe-Instituts
- Deutschlernen in gemütlicher und entspannter Atmosphäre, nette Unterhaltungen, smalltalk, praxis- und alltagsbezogenes Training
- Unterrichtsinhalte: Hörverstehen, Grammatik, Text und Konversation

### Leitung:

Christoph Grunewald + TEAM (diplomierte Deutschlehrer/innen)

### Termine:

Zur Zeit laufende Kurse (2x wöchentlich)

A-Level:

Jeden Mittwoch & Freitag 11.30 – 13.30 Uhr (ideal für Aupairs, Einstieg in die deutsche Sprache)

B1-Level:

Jeden Dienstag & Donnerstag 11.45 – 13.45 Uhr

### Kursgebühr:

175 € pro Monat (bzw. bis ein Block aus 8 Unterrichtseinheiten zu je 120 Minuten abgeschlossen ist)

### Anmeldung an:

grunewaldagentur@gmx.de

info@billabong-family.de

### Kontakt:

Weitere Infos: Christoph Grunewald 0163-3090208 oder E-Mail: grunewaldagentur@gmx.de

### Ort:

Billabong Familienzentrum

## Helen Doron English for Kids

Helen Doron English ist eine einzigartige, wissenschaftlich anerkannte Methode, mit der Babys, Kinder und Jugendliche leicht und natürlich Englisch lernen. Sie wurde von der britischen Linguistin Helen Doron entwickelt. Seit 1985 unterrichten Lehrkräfte nach dieser Methode weltweit Kinder im Alter von drei Monaten bis 18 Jahren – mit Leidenschaft und sicherem Erfolg.

Altersgerechter Spracherwerb, mit Spaß und Bewegung, in einer vertrauensvollen, inspirierenden Atmosphäre – die Helen Doron Erfolgsmethode hat das Muttersprachenprinzip professionell perfektioniert. Durch Nachahmung, wiederholtes Hören und positive Bestärkung wachsen die Babys, Kinder und Jugendlichen in die englische Sprache hinein und lernen, sie intuitiv und sicher anzuwenden.

Helen Doron Early und Teen English bietet weltweit als Nr. 1 ein systematisch aufeinander aufbauendes Kursangebot, ansprechende Materialien und speziell ausgebildete Fachlehrkräfte, die Qualität und Kontinuität garantieren. Durch konstante Weiterentwicklung der Materialien ist Helen Doron pädagogisch immer auf dem neuesten Stand und technisch up to date (verschiedene Apps & spezielle Webseiten wie Kangiclub.com und Teenbuzz.co).



**Kursnamen und Altersgruppen:**

- 3 – 6 Jahre: Fun with Flupe
- 6 – 9 Jahre: Jump with Joey
- 9 – 11 Jahre: Paul Ward Explores
- 10 – 12 Jahre: Paul Ward & the Treasure
- ab ca. 12 Jahre: Teen Talent

Die Einteilung ist nicht bindend, wir entscheiden immer individuell je nach Kenntnissen des Kindes.

**Leitung:**

Kursleiterinnen:

Mo: Roshini Davidson Stender, zertifizierte Helen Doron English Lehrerin

Di/Fr: Maria Anaya Saenz, zertifizierte Helen Doron English Lehrerin

**Termine:**

Montags:

- 15.00 – 16.00 Uhr Teen Talent
- 16.15 – 17.00 Uhr Jump with Joey / More Jump with Joey ab 5.11.2018
- 17.15 – 18.00 Uhr Botty the Robot

Dienstags:

- 15.30 – 16.15 Uhr Jump with Joey
- 16.30 – 17.15 Uhr Jump with Joey
- 17.30 - 18.15 Uhr More Fun with Flupe

Mittwochs:

- 14.45 - 15.30 Uhr Jump with Joey
- 15.45 - 16.00 Uhr Extra Grammatik zu PWW
- 16.00 - 17.00 Uhr Paul Ward's World
- 17.15 - 18.00 Uhr Botty the Robot / Paul Ward Explores ab 21.11.2018

Donnerstags:

- 15.15 - 16.00 Uhr Fun with Flupe
- 16.15 - 17.00 Uhr Jump with Joey
- 17.15 - 18.00 Uhr Fun with Flupe

Freitags, Casa Reha:

- 15.30 - 16.15 Uhr Jump with Joey
- 16.30 - 17.15 Uhr More Jump with Joey
- 17.30 - 18.15 Uhr Jump with Joey / More Jump with Joey ab 9.11.2018

**Kursgebühr:**

57 €/Monat für 45 min-Kurse

69 €/Monat für 60 min-Kurse

Da wir auch nur Mieter in den Räumlichkeiten von Billabong sind, kommt pro Monat noch eine Gebühr von 5 € hinzu für anteilige Miete, Anfahrt, etc.

**Anmeldung an:**

hochtaunus@helendoron.de

**Kontakt:**

Helen Doron English Hochtaunus

Platz der Deutschen Einheit 1, 61440 Oberursel Telefon: 06171 / 699 986, Fax: 699 987

**Ort:**

Billabong Familienzentrum  
Casa Reha

## **Chinesisch für Kinder und Erwachsene**

Wir bieten Chinesischunterricht für alle in Frankfurt und Umgebung mit und ohne chinesischer Herkunft an. Hier gibt es viele junge chinesische Familien, die ihren Kindern die Möglichkeit bieten wollen, die Verbindung mit der chinesischen Kultur und der chinesischen Sprache zu erhalten.

Selbstverständlich auch die deutschen Kinder und Erwachsene – mit oder ohne chinesische Vorkenntnisse – solange sie Chinesisch lernen wollen, können bei uns den passenden Kurs finden.

Unsere Vorteile:

- kompetenzorientiertes Unterrichtskonzept
- moderne Lehrwerke
- kleine Lerngruppen
- erfahrene und didaktisch ausgebildete muttersprachliche Lehrkräfte

### **Leitung:**

Xiaojing He, M.A. Pädagogin  
Yuheng Jiang, Dipl. Pädagogin

### **Termine:**

jeden Samstag

von 9.15 – 10.45 Uhr Kinder von 5-6 Jahre

von 11.00 – 12.30 Uhr Kinder ab 12 Jahre

jeden Sonntag

von 9.15 – 10.45 Uhr Kinder von 4-5 Jahre

von 11.00 – 12.30 Uhr Kinder von 6-8 Jahre

### **Kursgebühr:**

38 € pro Monat für Kinder

### **Anmeldung an:**

[www.schoenchinesischlernen.de](http://www.schoenchinesischlernen.de)

[info@billabong-family.de](mailto:info@billabong-family.de)

### **Kontakt:**

Schön-Zentrum für chinesische Sprache und Kultur Sebastian-Kneipp-Str. 39, 60439 Frankfurt

Telefon: 015757701117

### **Ort:**

Billabong Familienzentrum oder Mertonviertel

## Sonstige Kurse & Veranstaltungen

### **Workshop: Integration Familie und Arbeit**

Arbeiten und Familie? Schaff ich das? Muss ich wieder arbeiten? Will ich das überhaupt? Wie soll das funktionieren? Wer kann mich unterstützen?

Sich um Kinder oder Eltern kümmern und zusätzlich noch (gegen Bezahlung) arbeiten, das ist sehr anstrengend für den Kümmerer und eventuell auch für diejenigen, um die man sich kümmert. Entweder man muss sich dafür zerreißen und vernachlässigt sich selber. Oder man hat ein schlechtes Gewissen und das Gefühl, man vernachlässigt alle anderen.

Wer für sich mehr Klarheit zur Integration von Familie und Arbeit schaffen möchte, ist in diesen zwei Workshops genau richtig. Angesprochen sind alle, die eine Arbeits-Auszeit für die Familie (z.B. Geburt der Kinder oder Pflege der Eltern) genommen haben und nun überlegen, in das Arbeitsleben wieder einzusteigen.

Es gibt 2 Workshops, die unabhängig voneinander belegt werden können: Im ersten Workshop schauen wir uns an, wo wir gerade im Leben stehen und ob uns Arbeit fehlt.

Im zweiten Workshop untersuchen wir für uns, wie ein Wiedereinstieg in das Arbeitsleben für uns funktionieren kann.

#### **Leitung:**

Judith McCrory  
Personal & Business Coach

#### **Termine:**

16.03.2019 & 30.03.2019  
10.00 – 13.00 Uhr Samstag

#### **Kursgebühr:**

Nicht-Mitglieder: 25 € pro Workshop pro Person  
Mitglieder: 20 € pro Workshop pro Person  
Maximal 6 Personen pro Workshop

#### **Anmeldung an:**

info@billabong-family.de

#### **Kontakt:**

Nähere Informationen erhalten Sie gerne direkt bei Judith.McCrory@billabong-family.de

#### **Ort:**

Billabong Familienzentrum



## **Workshop für werdende Eltern. Einfach mehr als Säuglingspflege!**

Was braucht ein Baby nach der Geburt? Liebe, Zuwendung, Essen und Schlaf! Nicht mehr und nicht weniger. Und doch gibt es so viele Fragen: Was ziehe ich meinem Baby an? Brauche ich diesen speziellen Windeleimer? Lammfell, ja, nein, vielleicht? Gibt es Tricks beim Stillen – und geht es auch ohne? Was mache ich nur, wenn mein Baby weint? Wie trage ich mein Baby? Wie reagiere ich auf lieb gemeinte Ratschläge anderer?

Diese Fragen – und einige mehr – werden wir mit viel Spaß und zahlreichen Praxisübungen klären. Sie werden im Kurs Babypuppen baden, wickeln, an- und ausziehen, hochnehmen und ablegen, tragen, wiegen und füttern.

Themenvorschau:

Motorische Entwicklung und Baby-Handling

Pflege des Babys: wie? Und was benötige ich wirklich dazu? Erstausrüstung. Und was ziehe ich dem Baby wann an?

Sinnvolle und weniger sinnvolle Anschaffungen für die ersten Lebensmonate

Stillen und Ernährung; Schlafen und Schlafumgebung

Verwöhnen, geht das? Beruhigen ja, aber wie?

Das Ziel des Kurses ist erreicht, wenn Sie sich danach noch mehr auf Ihr Baby freuen und sich gut vorbereitet und damit sicherer fühlen.

### **Leitung:**

Sandra Varnhorn, GfG-Familienbegleiterin, systemische Beraterin und Therapeutin (DGSG)

### **Termine:**

16.02. – 17.02.2019

18.05. – 19.05.2019

1. Teil: Samstag, 11.00 – 16.00 Uhr

2. Teil: Sonntag, 09.30 – 14.30 Uhr

### **Kursgebühr:**

155 €/Paar

90 €/Einzelperson

### **Anmeldung an:**

[info@billabong-family.de](mailto:info@billabong-family.de)

### **Kontakt:**

Sandra Varnhorn, 06101 5585578; [info@familien-start.de](mailto:info@familien-start.de); [www.familien-start.de](http://www.familien-start.de)

### **Ort:**

Billabong Familienzentrum



## Entspannt Stiefmutter sein – Das Patchwork auf Augenhöhe-Seminar

Du hast einen Mann kennen gelernt, der schon ein Kind hat. Verliebt und voller Energie hast du dich für die Beziehung entschieden. Jetzt bist du "Papapapa", offiziell "Stiefmutter" oder auch Bonusmama. Auf jeden Fall stehst du vor einer großen Aufgabe. Du möchtest gern eine gute Beziehung zu deinem Bonuskind aufbauen. Vielleicht hast du Angst, etwas falsch zu machen. Du bist unsicher, wie viel du dich überhaupt in die Erziehung einbringen solltest. Deine Art und Sichtweise sind so ganz anders als die der Ex.

Du fragst dich: Wie funktioniert Patchwork am besten? Was muss ich beachten? Was ist das Beste für das Kind? Welche Rolle soll ich einnehmen? Und wie bleibt noch genügend Zeit für mich und meinen Partner?

Vielleicht bist du auch schon einen Schritt weiter. Du lebst mit deinem Partner zusammen. Die Kinder sind regelmäßig bei euch. Und genauso regelmäßig kommt es zu Streitigkeiten. Du hast manchmal das Gefühl, du gibst viel und bekommst nur ganz wenig zurück. Dein Partner kann deine Gefühle oft nicht nachvollziehen. Und deine Freundin sagt: "Du wusstest doch, worauf du dich einlässt." Doch du wusstest eben nicht, was ein Kind von einer anderen tatsächlich bedeutet. Welche Gefühle in dir hochkommen. Manchmal kommst du einfach an den Punkt, wo du denkst: Ich will nicht ständig kämpfen. Ich will einfach nur in Frieden leben. Bist du noch Stiefmutter oder schon Bonusmama?

Ich bin Marita, Mutter, Stiefmutter und Familiencoach bei "Patchwork auf Augenhöhe". Ich bin den Weg gegangen, als kinderlose Stiefmutter hin zu einer Patchworkmama mit "zwei Bauchkindern und einem Bonuskind". Ich habe einen wertschätzenden Umgang mit allen Beteiligten erlangt - auch mit der Kindsmutter. Fang bei dir selbst an. Wertschätzende Kommunikation zu erlernen, ist ein langer Weg - gern begleite ich dich und deine Familie dabei.

Dieser Abend ist dein erster Schritt hin zu einem harmonischen und glücklichen Familienleben.

### Leitung:

Marita Strubelt, Familiencoach, Patchwork auf Augenhöhe

### Termine:

Mittwoch, 23.01.2019, 19.00 - 21.00 Uhr

Montag, 25.03.2019, 19.00 - 21.00 Uhr

Donnerstag, 06.06.2019, 19.00 - 21.00 Uhr

Die Abende sind einzeln zu buchen.

### Kursgebühr:

10 € pro Person und Veranstaltung

### Anmeldung an:

info@billabong-family.de

### Kontakt:

Marita Strubelt, Familiencoach, Patchwork auf Augenhöhe 0176/21310677

marita@patchworkaufaugenhoehe.de

### Ort:

Billabong Familienzentrum

## Beratung bei Depressionen nach der Geburt

Ein Baby kommt zur Welt, das Glück müsste jetzt eigentlich perfekt sein. Manchmal kommt es jedoch anders als erträumt. Statt dem erwarteten Mutterglück stellen sich möglicherweise Tränen, Unsicherheit und Angst ein. Die Geburt eines Kindes und das völlig veränderte Leben mit einem Baby sind einschneidende Ereignisse, die durchaus eine seelische Krise auslösen können.

Auch wenn das nicht in das verbreitete Mutterbild passt, geht es vielen Frauen so: die so genannte postpartale Depression betrifft mindestens 10% aller Mütter. Häufig geäußerte Sätze wie "Reiß dich halt ein bisschen zusammen" nützen in dieser Situation gar nichts. Sich Hilfe zu holen, ist der erste Schritt auf dem Weg, der aus der Krise herausführt.

Die persönliche Beratung bietet die Möglichkeit, Ihre individuelle Situation zu besprechen und konkrete nächste Schritte auf dem Weg aus der Krise heraus zu finden. Ihre Fragen, Ängste und Wünsche haben im Gespräch genauso Raum wie Informationen zur postpartalen Depression sowie zu Anlaufstellen und Therapieangeboten im Raum Frankfurt.

Auch Angehörige betroffener Frauen können gerne eine Beratung in Anspruch nehmen.

### Leitung:

Melanie Weimer

(Dipl.-Pädagogin, GfG-Geburtsvorbereiterin @, GfG-Familienbegleiterin @, Systemische Beraterin (DGSF))

### Termine:

nach Absprache (Auf dem Riedberg auch als Hausbesuch möglich)

### Gebühr:

35 EUR pro Stunde

### Anmeldung an:

069 – 53098687



## Hebammensprechstunde

Im Billabong Familienzentrum kann nach vorheriger Terminabsprache die Hebammensprechstunde mit Wiebke von Reischach in Anspruch genommen werden. In dieser Zeit haben Schwangere und Wöchnerinnen die Möglichkeit, Hebammenhilfe zu erhalten.

Inhalte der Sprechstunde sind:

- Beratung rund um das Thema Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden (z.B. Übelkeit, Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen, psychische Belastung u.v.m.)
- Still- und Ernährungsberatung
- Gewichtskontrolle des Säuglings
- Beratung bezüglich Abstillen und Beikosteneinführung

Jede Schwangere, Gebärende, entbundene und/ oder stillende Frau hat Anspruch auf Hebammenhilfe. Die Kosten hierfür übernehmen die gesetzlichen und auch die meisten privaten Krankenkassen, sodass die Termine in der Sprechstunde für Sie kostenfrei sind.

Bringen Sie bitte Ihre Versichertenkarte sowie Ihren Mutterpass und falls bereits vorhanden das Kinderuntersuchungsheft zur Sprechstunde mit.

Bitte beachten Sie, dass es sich bei der offenen Hebammensprechstunde nicht um eine Akutsprechstunde handelt. Bei Notfällen wenden Sie sich bitte direkt an Ihren Frauen- bzw. Kinderarzt oder an die jeweilige Entbindungsklinik.

Auch kann die Sprechstunde nicht die intensive häusliche Betreuung einer Nachsorgehebamme im Wochenbett ersetzen. Da es jedoch im Frankfurter Raum leider viel zu wenig Hebammen gibt und viele Frauen ohne häusliche Hebammenhilfe zurecht kommen müssen, bietet die Sprechstunde die Möglichkeit, trotzdem Rat und Unterstützung durch eine Hebamme zu erhalten.

Ich freue mich auf Ihren Besuch  
Ihre Hebamme Wiebke von Reischach

**Leitung:**

Wiebke von Reischach

**Termine:**

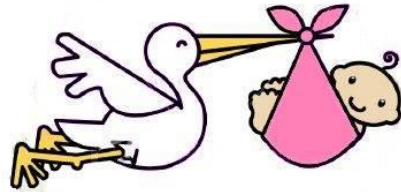
Nach Vereinbarung

**Terminvereinbarung unter**

0163 - 5164789

**Ort:**

Billabong Familienzentrum



## **Familienberatung**

Seit Anfang 2018 ist Anja Hohmann zertifizierte Elternbegleiterin und möchte Ihnen ab sofort gerne als Begleiterin und Beraterin in nahezu allen Bereichen, in denen Sie Beratung oder Begleitung benötigen, zur Verfügung stehen. Wenn Sie z.B. Probleme innerhalb der Familie haben und einfach mal eine neutrale Zuhörerin brauchen, die es Ihnen ggf. ermöglicht, einen anderen Blickwinkel auf Ihr Problem zu entwickeln, oder Sie kommen mit Gesprächen in der Kita, Schule oder dem Hort Ihres Kindes nicht weiter. Wenn Sie beim Ausfüllen von behördlichen Anträgen Hilfe brauchen oder Kontakte zu professionellen Ansprechpartnern wünschen, dann bin ich in jedem Fall Ihre Ansprechpartnerin. Sie können jederzeit einen Termin mit mir vereinbaren.

Das familienbegleitende und beratende Angebot wird vom Familienzentrum Billabong kostenlos für Sie bereitgestellt.

**Leitung:**

Anja Hohmann

**Termine:**

Nach Vereinbarung

**Terminvereinbarung unter**

[anja.hohmann@billabong-family.de](mailto:anja.hohmann@billabong-family.de)

**Ort:**

Billabong Familienzentrum

## Maltherapie

Als zertifizierte Maltherapeutin /-begleiterin biete ich Kindern und Erwachsenen die Möglichkeit, sich in meinem MALRAUM auszuprobieren. Unbewertet und uninterpretiert kann man im geschützten MALRAUM völlig frei den Farben und Ideen den Raum geben, der im Alltag immer untergeht. Mit hochwertigen Gouachefarben mit Pinseln oder den Fingern werden auch absolut Ungeübte den Spaß an Kreativität neu entdecken können.

Zusätzlich zu meinen regelmäßigen Kursen plane ich verschiedene Angebote, wie Malen für Familien, Malen für Schwangere und Wochenendworkshops mit speziellen Themen. Das Angebot Malen mit Demenz findet bereits großen Anklang.

Auch Einzelstunden z.B. als Geschenk (mit individuell gestaltetem Gutschein) sind möglich. Sprechen Sie mich an, Ihre Ideen sind meine Anregung und Motivation.

### Leitung:

Harriet Papastefanou

### Termine:

Nach Vereinbarung

### Terminvereinbarung unter

Harriet.papastefanou@gmail.com

### Ort:

Billabong Familienzentrum







## Neueröffnung Café Billabong

**Täglich geöffnet mit Eva Maercz**

**Öffnungszeiten:** Montag - Freitag 12 - 17 Uhr

**Angebot:**

Das Café Billabong ist das Herzstück des Vereins und soll sich zu einem Stadtteilcafé entwickeln. Alle sind herzlich eingeladen, hier zu verweilen und sich mit anderen Gästen zu unterhalten oder gern auch nur einen leckeren Kaffee zu genießen.

Angeboten werden eine täglich wechselnde frische Suppe, kleine Snacks, selbstgebackener Kuchen und Kaffee. Wir verwenden Lebensmittel aus der Region.



## Frühstückscafé im Billabong

### Jeden Samstag und Sonntag mit Claudia Spahn



**Öffnungszeiten:** Jeden Samstag und Sonntag 9 - 13 Uhr

**Angebot:**

Wir bieten unseren Gästen ganz viele hausgemachte, regionale und vor allen Dingen sehr leckere Spezialitäten an. Sogar die Brötchen sind handgemacht. Auch Vegetarier und Veganer finden bei uns etwas.

Jeder ist herzlich willkommen! Für Kinder haben wir tolle Spielmöglichkeiten, und auch größere Gruppen können in entspannter Atmosphäre den Tagesstart genießen.

Unsere Speisekarte findet ihr auf [www.billabong-family.de](http://www.billabong-family.de)



**Neu:** Individuelle Arrangements für

**Geburtstage, Familien- oder Firmenfeiern**

**Jetzt reservieren:**

Per E-Mail: [brunch.billabong@gmail.com](mailto:brunch.billabong@gmail.com)  
Telefonisch: 0176 - 10 35 88 09

Wir freuen uns schon auf euch!

## Unsere Räume kann man mieten

Seit unserem Umzug im Oktober 2017 in unsere neuen eigenen Räume haben wir nun auch die Möglichkeit, einen Teil dieser Räume an die Öffentlichkeit zu vermieten. Wir möchten hiermit einen aktiven Beitrag für unseren Stadtteil, die sehr große Nachfrage betreffend, leisten.

Gemietet werden kann von Privatpersonen für private Feiern, Kursleitern, Firmen und Gewerbetreibenden sowie anderen Vereinen des Stadtteils. Ob für den Kindergeburtstag, die Eigentümersversammlung, ein Seminar oder Workshop sowie für größere Veranstaltungen.

Räume:

- 1 Multifunktionsraum klein ca 50qm
- 1 Multifunktionsraum groß ca 70qm mit Leinwand, Beamer, Mikrofon und Lautsprechern ausgestattet
- Sportraum 1 ca 85qm
- Sportraum 2 ca 75qm
- Sportraum 1+2 ca 160qm

Die Sporträume sind im täglichen Betrieb durch eine schalldichte mobile Trennwand geteilt. Diese kann bei Bedarf entfernt werden und somit beide Sporträume zusammen als ein großer Raum genutzt werden.

Für die Multifunktionsräume stehen Tische und Stühle zur Verfügung. Technik wie Beamer, Leinwand, Mikrofon sowie Flipcharts und Moderatorenkoffer sind vorhanden. Im gesamten Familienzentrum gibt es WLAN. Die Räumlichkeiten können jederzeit während unserer Öffnungszeiten und nach vorheriger Terminvereinbarung besichtigt werden. Senden Sie uns eine E-Mail an [info@billabong-family.de](mailto:info@billabong-family.de) oder nehmen Sie telefonisch mit uns Kontakt auf unter 069-98957795.

Zu Preisen und Mietbedingungen nehmen Sie bitte persönlich mit uns Kontakt auf.



## Was Euch erwartet in 2019



Gedankenaustausch mit  
Wirtschaftspsychologin Brigitta Honecker

Faschingsparty

„A Taste of Riedberg“  
Der Riedberg ist international



Ferienspiele

Ein Digital Kompass Standort  
für Senioren



Kinderkochkurse



Lesungen & Infoabende

u.v.m.

## Wo findet ihr uns?

**Graf-von-Stauffenberg-Allee 46b**

Nähere Informationen findet ihr auf unserer Homepage:

**[www.billabong-family.de](http://www.billabong-family.de)**

oder auf Facebook

**[www.facebook.com/BillabongFamilienzentrumRiedberg](http://www.facebook.com/BillabongFamilienzentrumRiedberg)**

oder ihr meldet euch jederzeit gerne per E-Mail unter

**[info@billabong-family.de](mailto:info@billabong-family.de)**

oder ruft uns an unter der Telefonnummer

**069 – 98 95 77 95**

Während unserer Büroöffnungszeiten ist immer ein Ansprechpartner persönlich für euch da:

**Montag 09.00 - 16.00 Uhr**

**Dienstag geschlossen**

**Mittwoch, Donnerstag 09.00 - 18.00 Uhr**

**Freitag 09.00 - 15.00 Uhr**



# Billabong – Wer, Wie Was?

---

## Wir sind...

- ein gemeinnütziger Verein, der von Müttern aus dem neuen Frankfurter Stadtteil Riedberg 2006 gegründet wurde
- Eltern verschiedener Nationalitäten von Kindern unterschiedlichen Alters, die den neuen Stadtteil mitgestalten möchten

## Unser Name...

- ist ein Australien verwendeter Begriff aus der Sprache der Aborigines
- bedeutet „ein Wasserstelle in einem ausgetrockneten Flussbett“ - ein Billabong ist meistens nur eine von wenigen Wasserquellen in der näheren Region, die von den verschiedensten Lebewesen gleichermaßen stark besucht wird
- steht für Leben, Gemeinschaft, Treffpunkt

## Unsere Ziele sind...

- einen Treffpunkt für Groß und Klein, Jung und Alt, Mann und Frau unabhängig von deren Nationalität, Religion, Familienstand, politischer Gesinnung und Bildung einzurichten
- Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen bei offenen Treffen, Kursen und Aktivitäten weitere Gelegenheiten zum gegenseitigen Kennenlernen, Kontakte knüpfen und Freundschaften schließen zu bieten
- Riedberg- (inkl. Umgebung) und familienspezifische Informationen, Adressen und Erfahrungen zu vermitteln
- Familien und Alleinerziehenden bei der Bewältigung der Alltagssituation zu unterstützen
- Freiräume für die Bedürfnisse und Wünsche zu schaffen
- eine Möglichkeit zu bieten, eigene Kenntnisse und Fähigkeiten in eine lebendige Institution einzubringen

## Wir bieten...

- Offene Treffen z.B. Elternfrühstück, Krabbelcafé, Kreativtreff, Café Continental
- Freizeit- und Kursangebote z.B. Sprachkurse, Kreativkurse, Kinderturnen, Ferienbetreuung
- Kurse, Seminare und Vorträge für Erwachsene z.B. Sprach-, Yoga-, Rückbildungskurse, Selbstverteidigung

## Familienzentrum & Mehrgenerationenhaus

Das Billabong Familienzentrum ist ein gemeinnütziger Verein, der von Müttern aus dem neuen Frankfurter Stadtteil Riedberg 2006 gegründet wurde und sich genau dieses zum Motto gemacht hat. Einen Treffpunkt für alle Menschen im Stadtteil zu schaffen.

Die Mitglieder sind Eltern verschiedener Nationalitäten von Kindern unterschiedlichen Alters, die auf dem recht einzigartigen Riedberg eine Anlaufstelle bieten möchten und sich dabei vor allem nach den Wünschen und Bedürfnissen der Riedberger richten. Billabong steht für Leben, Gemeinschaft, Treffpunkt.

Und genau das ist unser Ziel: Einen Treffpunkt für Groß und Klein, Jung und Alt, Mann und Frau unabhängig von deren Nationalität, Religion, Familienstand, politischer Gesinnung und Bildung einzurichten. Für Kinder und Erwachsene soll es eine Gelegenheit bieten sich gegenseitig kennen zu lernen, Kontakte zu knüpfen und Freundschaften zu schließen.



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Wir leben Zukunft vor*

Seit dem 01.01.2017 ist das Billabong auch eines von 550 Mehrgenerationenhäusern in Deutschland und das Dritte in Frankfurt am Main. Ein Mehrgenerationenhaus ist ein Begegnungsort für alle Generationen im Stadtteil und steht allen Menschen offen – unabhängig von Alter und Herkunft. Sie bieten Raum für gemeinsame Aktivitäten und schaffen ein nachbarschaftliches Miteinander. Die generationenübergreifenden Angebote sind auch der Namensgeber für diese Häuser. Gefördert und unterstützt werden sie durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend mit dem Bundesprogramm für Mehrgenerationenhäuser.

Das Billabong Familienzentrum ist bereits seit Jahren im Stadtteil Frankfurt Riedberg etabliert und ist weithin für seine Familienangebote sowie Aktivitäten bekannt. Durch den Umzug in eigene Räumlichkeiten Anfang 2018 ist es nun auch möglich die Angebote zu erweitern und das Haus für alle am Riedberg lebenden Generationen zu öffnen. Wir bringen Jung und Alt, Familien und Alleinerziehende, Studenten und Schüler miteinander ins Gespräch und gestalten gemeinsame Aktionen. Neue Offene Treffen und unser gemütliches hauseigenes Café werden maßgeblich dazu beitragen. Wir bieten einen Ort zum Ankommen und Wohlfühlen.

Bei den zukünftigen Angeboten Repair Café, der Babysitterbörse und der Hausaufgabenbetreuung können sich Studenten, Senioren und all diejenigen, die Spaß am Miteinander haben und Gesellschaft suchen einbringen. Bei uns kommen alle ins Gespräch und können aktiv mitgestalten.



## *„Ankommen und Wohlfühlen“*

Getreu unserem Motto  
sind alle von 0-99 Jahren bei uns  
herzlich Willkommen!